Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№20 (600) 2019

ВРАЧИ УНЮХАЛИ БОЛЕЗНЬ

Почему нельзя худеть подросткам

На операцию за новым суставом

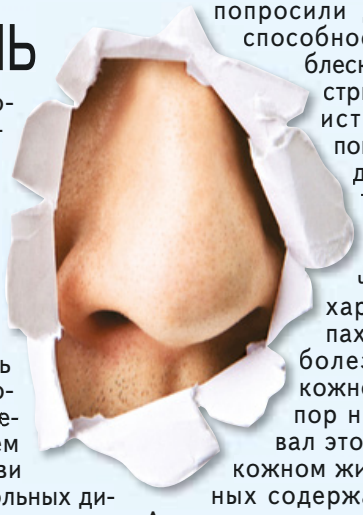
Снадобья от туберкулёза

16+

www.aybolit.ru

Сенсация

Попытались унюхать болезнь



Еще в древности врачи использовали запах тела для диагностики разных недугов. И им это удавалось. Современные ученые согласны с этим и даже научились дрессировать собак, чтобы те следили за уровнем глюкозы в крови своих хозяев, больных диабетом, с помощью нюха. А недавно исследователи попытались унюхать нейроны мозга, которые повреждаются при болезни Паркинсона. Началось все с заявления медсестры Джой Милн, которая уверяла, что чует болезнь Паркинсона еще до появления симптомов и что она не сумасшедшая. Джой попросили доказать свои способности, что она с блеском и продемонстрировала. С этой истории начался поиск летучих соединений, характерных для болезни. В итоге выяснилось, что источником характерного запаха у пациентов с болезнью является кожное сало. До сих пор никто не придавал этому значения. В кожном жире таких больных содержатся вещества, которые придают ему характерный запах мускуса.

ВОТ ИНТЕРЕСНО: МУЖСКИЕ ТРУСИКИ 40 РАЗМЕРА ВСЕ РАВНО ТРУСЫ, А ЖЕНСКИЕ 60 РАЗМЕРА — ТРУСИКИ.

Пригодится

● Колющие боли в сердце? Натрите на пластмассовой терке 0,5 кг лимонов с цедрой. Смешайте с таким же количеством светлого меда и добавьте 20 толченых ядер абрикосов. Перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке утром, натощак, и вечером, перед сном, пока смесь не закончится. Курс можно повторить через месяц.

● Для аппетита и улучшения пищеварения, а также при истощении после перенесенных заболеваний смешайте 150 г сока алоэ, 250 г меда и 350 г кагора, настаивайте 4-5 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

● При нефроптозе и воспалениях в почках залейте 2 ст. ложки сухой измельченной ботвы моркови 0,5 л воды, кипятите 15 минут, настаивайте час, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс — 7-10 дней.

Новости

ВАКЦИНА ОТ ОСПЫ УБИВАЕТ РАК?

Российские ученые создали новый противоопухолевый препарат. Он произведен на основе... вакцины от оспы, убивающей, в том числе, и раковые клетки. В результате получилось уникальное живое средство, которое размножается в опухоли, пока полностью ее не уничтожит. При этом не затрагивает здоровые ткани и органы. Лучше всего препарат действует на рак молочной железы и глиому — опухоль мозга. Именно ее удалось вылечить полностью у животных. Скоро специалисты начнут испытывать свое изобретение на людях.

ОПЕРАЦИЯ ДЛИЛАСЬ 16 ЧАСОВ

Выполнена первая в мире успешная операция по пересадке сразу нескольких органов ребенку. Ее произвели врачи НМИЦ трансплантологии и искусственных органов им. академика В. И. Шумакова в Москве. Пациентом клиники стал 9-летний мальчик с тяжелым наследственным заболеванием легких — муковисцидозом. Кроме того, у него был диагностирован цирроз печени. В 9 лет весил всего 30 килограммов. Уникальная операция длилась 16 часов. Юный пациент с честью ее перенес, восстановился и теперь живет с новыми здоровыми органами.

Кошмарики

Блуждал под кожей «прыщ»...

...Странный комок под глазом, похожий на прыщ, начал двигаться вверх. Потом сполз к губе...

Так он блуждал по лицу. К изумлению врачей, под кожей гнездился червь! Хирургам пришлось удалить паразита. Этот случай произошел с 32-летней россиянкой. Она была заражена подкожной нематодой. Эти нитевидные паразиты в основном заражают животных — собак, кошек, лисиц и других. Люди — их случайные хозяева. Обычно паразит, даже когда проникает в организм человека, контролируется иммунной системой. Однако в 35% случаев вот так блуждает под кожей. Как червь оказался под ней? Оказывается, женщину часто кусали комары.

Прикинь на себя — **Вы просили рассказать**

Почки не спят...

В последнее время стала плохо спать. Часто бегаю в туалет. Иногда чувствую, что поясницу тянет, как будто почки болят. Может ли это быть связано с сонными расстройствами?
А. В. Рубашкина, Владимирская обл.

ПОЧКАМ НУЖЕН КИСЛОРОД

Связь между качеством сна и здоровьем почек действительно существует. Но тут важен не просто плохой сон, когда человек поздно ложится спать, или долго не может заснуть, или часто просыпается. Нарушения в работе почек связаны с расстройством дыхания во сне — сонным апноэ. Почкам, даже когда человек спит, постоянно нужен кислород. Ведь они прокачивают через себя внушительный объем крови и очищают ее от вредных веществ. А когда из-за сильного храпа и проблем с носоглоткой происходит остановка дыхания, это вызывает хроническое кислородное голодание. Страдают также мозг, сердце, сосуды, кости и почки в том числе.

ЕСТЬ ПРИЧИНЫ БЕГАТЬ В ТУАЛЕТ...

Врачи подсчитали, что страдающие сонным апноэ ходят в туалет по 3-8 раз за ночь. Почему? При остановке дыхания во сне внутри грудной клетки сильно колеблется давление. В кровь выбрасывается гормон адреналин, и возникает спазм сосудов. Сердечно-сосудистая система испытывает перегрузку. Чтобы ее снизить, организм посылает сигнал почкам вырабатывать больше мочи. Это помогает уменьшить объем крови в сосудах и перекачиваемой сердцем жидкости. Так что почкам нужно сказать спасибо за то, что спасают человека от гипертонии и ночного инсульта.

КАМНИ, ПЛОХИЕ СОСУДЫ

Храп и апноэ способствуют развитию мочекаменной болезни. Нехватка кислорода ускоряет распад некоторых веществ, конечным продуктом которого является мочевая кислота. Когда ее становится в крови слишком много, она начинает откладываться в виде кристаллов в почках и суставах.

Еще хуже, если почкам хронически не хватает кислорода. Они работают на пределе сил, и это меняет их структуру. В них разрастаются новые неполноценные сосуды. Это приводит к нарушению кровотока. Здоровые волокна почек замещаются соединительной тканью. Возникает так называемый фиброз, нарушающий работу этих органов.

ЧТО НУЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ?

Обследоваться. Нужно проверить состояние почек и мочевого пузыря, сделать УЗИ мочевыделительной системы, сдать анализы крови и мочи. И еще у врача-сомнолога пройти диагностику качества сна. Если у вас выявят синдром ночного апноэ, его нужно непременно лечить. Иначе проблемы с почками и другими важными органами будут усугубляться.

А. Д. Пахомов, врач-уролог

Как Емеля на печи!

В красноярской школе-интернате №1 все воспитанники теперь ощущают себя как Емеля на печке. Здесь школьникам разрешили учиться лежа.

Такая поза замедляет развитие сколиоза и других проблем с позвоночником. В классах установлены специальные лежаки с ортопедическими кушетками: опора приходится на грудь, но разваливаться и опираться на локти нельзя. При желании можно встать, но не больше чем на 10 минут за урок. И еще проводятся спортивные минутки. Впрочем, на химии, биологии и физике дети сидят за обычными партами, ведь опыты лежа проводить неудобно и небезопасно. В младших классах уроки сидя и лежа чередуются по месяцу, в средних и старших классах — по неделе. Под лежачий бок вода еще как течет!

Душевная история

Мои козы-проказницы часто заставляют меня смеяться

Держу коз почти 15 лет. Козы — это кормилицы, друзья, а порой и защитники. Моя старшенькая коза Мила, если мы с ней выходим на прогулку и на меня залает соседская собака, бесстрашно встает на защиту. Мила сначала выкрикивает: «Бе-е-е!» Если пес не реагирует на грозные предупреждения, бросается и бодает. Козы у меня разные: есть послушные и добрые, а есть пакостливые и хитрые. У каждой козы свой характер, разная скорость мысли. Но в основном козы — умнейшие животные! Они понимают команды, чувствуют настроение хозяина. Шкодят? Да! Но иногда они своими проказами заставляют рассмеяться. Упрямые? Бесспорно! Сообразительные? Очень!

Вот пример. Недавно мы с Милой пошли в лесок, чтобы та попаслась на воле. А за нами увязался котенок. Когда шли обратно, котенок очень устал, лег на дорожку и идти дальше не хотел. У меня руки заняты хворостом. Вижу, коза подскочила к котенку, взяла его зубами за шиворот и понесла. Когда показался дом, она опустила малыша на землю, и котенок побежал сам.

Зинаида Игнатьевна Петрова, Старая Русса

Ноготь врос?

■ СДЕЛАЙТЕ В ЛИМОНЕ УГЛУБЛЕНИЕ, ЗАСЫПЬТЕ МОРСКОЙ СОЛИ, НАДЕНЬТЕ НА ПОВРЕЖДЕННЫЙ ПАЛЕЦ НА 20 МИНУТ. ПОВТОРЯЙТЕ ПРОЦЕДУРУ ЕЖЕДНЕВНО, ПОКА НЕ НАСТУПИТ ОБЛЕГЧЕНИЕ.

■ СВАРИТЕ ЛУКОВИЦУ И РАЗОМНИТЕ ДО ОДНОРОДНОСТИ. ПЕРЕЛОЖИТЕ ТЕПЛУЮ ПАСТУ НА СТЕРИЛЬНУЮ МАРЛЮ ИЛИ ХЛОПЧАТОБУМАЖНУЮ САЛФЕТКУ, ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ ПАЛЬЦУ, ЗАКРЕПИТЕ БИНТОМ. ДЕРЖИТЕ КОМПРЕСС 2 ЧАСА.

Развеем сомнения

Зачем мужчинам нужен кадык?

На теле человека много бесполезных участков. Ноготь мизинца ноги, мочка уха, перегородка между ноздрями... Также непонятно, для чего понадобился кадык. И почему так странно торчит посередине шеи...

КАДЫК — ЭТО ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Ничего подобного. Если потрогать кадык во время пения или крика, становится ясно, что он связан с необходимостью издавать звуки. Млекопитающие первыми нарушили почти полное молчание. И теперь мыши пищат, волки воют, коровы мычат. У всех у них имеется гортань — система хрящей вокруг голосо-вой щели. Сама щель содержит натянутые струны — голосовые связки. Они вибрируют в потоке выдыхаемого воздуха. От их длины и натяжения зависит высота звука.

Травма кадыка действительно очень опасна, хотя сам кадык не более чем хрящ. Немало людей гибнут от удара по кадыку.

У ЖЕНЩИН НЕТ КАДЫКА, ПОТОМУ ОНИ И ЖЕНЩИНЫ...

Опять неправильно. У женщины на самом деле тоже есть кадык, только он окружен жиром и поэтому не так выделяется. Чтобы его обнаружить, надо вдумчиво прощупать. У взрослых мужчин он выпирает, так как в мужской гортани более длинные голосовые связки. Изменение формы кадыка и длины связок происходит в переходном возрасте под действием половых гормонов. При этом сначала голос ломается, зато потом делается низким, сочным и обаятельным. Или высоким, резким и требовательным.

КАДЫК НАДО ПРЯТАТЬ...

Кадык у мужчин настолько хорошо виден и столь откровенно говорит о половой принадлежности, что его роль может сравниться с ролью гениталий. Многие барышни якобы узнают о сексуальных возможностях партнера до того, как между ними что-либо происходит, по кадыку. А дальше уже подсознательно классифицируют: «кадычище», «кадычок»...

УДАРОМ В КАДЫК МОЖНО УБИТЬ...

Травма кадыка действительно очень опасна, хотя сам кадык не более чем хрящ. Вокруг хрящей гортани много узлов вегетативной нервной системы. При их повреждении в мозг приходит ошибочный сигнал и запускается опасный рефлекс, так называемая синкопа. В итоге — потеря сознания и даже остановка сердца. И еще при таком ударе повреждается трахея, и какой-нибудь оторванный от нее лоскут может повести себя как клапан: при выдохе выпускать воздух наружу, а при вдохе залипать и не пускать воздух в легкие. Немало людей гибнут от удара по кадыку. Бойцы спецназа любят этот прием.

■ В большинстве европейских языков кадык называется адамовым яблоком. Якобы остаток фрукта навсегда застрял у Адама (и его потомков) в горле, когда он понял, как не права была Ева и какой сволочью оказался Змей.

■ Выражение «закадычный друг» означает не «давний и преданный товарищ», а «собутыльник», поскольку происходит от выражения «заложить за кадык» — напиться.

■ Кадык можно оттягивать. Попробуйте издать самый низкий звук, на который вы способны. Посмотрите при этом в зеркало. Видите, куда опускается хрящ? Этим приемом ловко пользуются животные, у которых нет возможности купить телефон с титановым корпусом и машину с двигателем в 750 л. с. Зато во время гона изюбр в состоянии оттянуть кадык до самой грудины. Это прекрасно действует на самок.

Брось курить!

Хотите узнать, что будет происходить с вашим организмом, если вы решите отказаться от сигарет? Тогда читайте.

ЧЕРЕЗ 6 ЧАСОВ

Больше кислорода. Утром бросил курить — и уже к обеду уровень угарного газа (ослабляющего способность организма усваивать кислород) в крови начнет снижаться. Сердце не будет работать на износ, разнося кислород по организму.

ЧЕРЕЗ 3 ДНЯ

Появится вкус к жизни. Практически полностью восстанавливается обоняние и способность чувствовать вкус пищи. Берегитесь, ведь теперь вы узнаете, как на самом деле пахнут ваши грязные носки.

ЧЕРЕЗ 6 НЕДЕЛЬ

Перестанете кашлять. В течение 2-12 недель функция легких улучшится на 30%. Вы постепенно забудете о кашле, заложенном носе, усталости и одышке. В легких начнется бурный рост ресничек эпителия. Это повысит возможность «мехов» к самоочищению.

ЧЕРЕЗ 3 МЕСЯЦА

Прощай, импотенция! 75% курильщиков с эректильной дисфункцией возвращаются к нормальной половой жизни. А кто не бросает, страдает не только от этого, но и от недостаточной стимуляции волосяных фолликул, что ведет к облысению. Лысый импотент — так себе образ, да?

ЧЕРЕЗ 9 МЕСЯЦЕВ

Сердце скажет спасибо. Менее чем за год ваши шансы однажды получить заболевание сердца сократятся вдвое по сравнению с курильщиками. Правда, на то, чтобы сердце стало как у тех, кто никогда не курил, уйдет не меньше 10-15 лет. Да и то, если вы будете вести себя как ангел и заниматься спортом.

ЧЕРЕЗ ГОД

Еще поживете. Голая статистика: человек, бросивший курить до 35 лет, уравнивает свои шансы раньше умереть с теми, кто не курил вообще. Это значит, что вы теперь как новенький. Но это ваша первая большая победа в битве за здоровье.

И. Т. Земцева, врач высшей категории

Сам себе доктор

Лечим гайморит по-домашнему

НАСТОЙКА ПРОПОЛИСА

Такое лечение помогает избежать проколов. Намотайте на 2 спички вату. Обмакните сначала в настойку прополиса, потом в кипяченое подсолнечное масло. Вставьте в нос, ходите так полчаса. Делайте 3-4 раза в день. На ночь смазывайте слизистую носа маслом туи и эвкалипта и закапывайте мед. Эти народные средства помогают обильному отхождению гноя по утрам. Гайморит проходит.

ПРИЛОЖИМ ЛУКОВЫЙ МЕШОЧЕК

Мелко нарежьте 1/4 луковицы, заверните в марлю. Этот луковый мешочек прикладывайте к каждой ноздре на вдохе 3-4 раза в день. Поначалу будете ощущать жжение в носу. И еще массируйте переносицу и гайморовы пазухи, чтобы усилить отхождение слизи. На 10-й день нос полностью очистится.

ЛИСТОЧКИ КАЛАНХОЭ

Мелко нарежьте листочки каланхоэ, заложите в нос. Держите, пока не начнете чихать. Повторяйте 3-4 раза в день. Через несколько дней нос очистится. Лечение не прекращайте, хотя бы промывайте нос соленой водой каждый день.

ЧЕСНОЧНАЯ ВОДА

Мелко нарежьте 1 зубчик чеснока, залейте 100 мл холодной воды, настаивайте час. Лежа, закапывайте в нос чесночную воду несколько раз в день. Гайморит прошел у женщины, которая страдала этой болезнью 5 лет и сделала множество проколов.

ХВАТИТ ТРЕХ ПРОЦЕДУР

Это народное средство помогает при остром гайморите, когда врачи назначают больному прокол. Удается вылечить гайморит быстро и просто без прокола. Смешайте по 1 чайн. ложке меда, соды и подсолнечного масла. Смажьте тампон этой смесью и введите в ноздрю. Если в правую, лягте на левый бок, и наоборот. Полежите 20 минут. Через 3-4 процедуры весь гной выйдет без прокола.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Это рецепт целительницы Ванги. Сестре он помог размягчить и вывести гной из пазухи. Положите в одну ноздрю кусочек свежего сливочного масла размером с кукурузное зерно и ложитесь спать. На другую ночь положите масло в другую ноздрю. Каждую ночь ноздри меняйте. После первой же процедуры у сестры вышел весь гной в носоглотку, утром не было ни боли, ни уплотнения в области гайморовой пазухи (гайморит был односторонний).

В. Д. Парфенова, народный целитель, Ростовская обл.

Кошмарики

ТРИ ЧЛЕНА СЕМЬИ УДАЛИЛИ ЖЕЛУДКИ...

39-летняя София, 44-летний Тахир и 27-летний Омар из Дагестана решились на удаление желудка, когда обследование выявило у них такой же мутировавший ген, который был у их матери и сестры, умерших от рака желудка. Мать умерла 16 лет назад в возрасте 49 лет, а сестра — в 32 года 6 лет назад. Всем троим удалили желудки. Единственная проблема теперь — поддерживать вес, чтобы не худеть, и компенсировать недостаток витаминов. С этим можно жить долго. Кстати, София после такой сложной операции уже родила здорового ребенка.

МАССАЖИСТ СЛОМАЛ БЕДРО...

Женщина, страдающая от боли в ноге, решила сходить на сеанс массажа. Доктор Хабиб велел лечь на пол и принялся ходить прямо по ее ногам. Пациентка рыдала от боли и молила остановиться, но массажист продолжал «лечение». После процедуры она отправилась к врачу, где бедняжке сообщили, что ей только что сломали бедренную кость и вывихнули лодыжку. Оказывается, доктор Хабиб вообще не умел делать массаж.

Болит голова из-за смены погоды? Выручит хрен

Когда у меня сильно болит голова из-за перемены погоды, хорошо помогает хрен. Его продают в баночках, но можно выкопать свежие корни. Лечусь так: кладу немного хрена на марлечку или бинтик и нюхаю или натираю виски. Польются слезы и потечет из носа, но через полчаса-час боль проходит. Если кому-то поможет мой совет, буду очень рада!

А. Е. Едалина, Пензенская обл.

Ножки любят лыковые лапти

Я очень много хожу. Когда возвращаюсь домой, сразу же наливаю в тазик горячую воду, добавляю горсть соли и 1 ст. ложку соды. Опускаю ноги в такую ванночку минут на 10. Потом насухо вытираю и ложусь минут на 15 на диван. Под ноги подкладываю валик, чтобы ступни были выше туловища. Потом обуваюсь в лыковые лапти или тапочки, в которые вложены стельки из бересты. Ножки любят натуральные материалы! Из них наши чувашские умельцы изготавливают свои изделия.

Алевтина Витальевна Пикалева, Чувашия

Лопатка из силикона легко достаёт до лопаток

Мой отец много лет живет один. Не молодеет. Постоянно мучается спиной. Но сам намазать ее болеутоляющим кремом не может. Папа нашел оригинальный выход: купил силиконовую лопатку, которой со сковороды снимают жаркое. Выдавливает на нее нужное количество мази и растирает труднодоступные места между лопаток. Может, кому-то пригодится его ноу-хау.

Маргарита Ивановна Макеева, Томская обл.

От трещин на пятках

Хочу поделиться рецептом от трещин на пятках. Растворите в 100 г спирта 100 г таблеток аспирина. Затем добавьте туда 1 пузырек йода и снова все перемешайте. Этой смесью смазывайте потрескавшуюся кожу. Храните в темном месте в хорошо закрытой посуде.

И. Л. Хаванская, Московская обл.

Не навреди!

■ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ВРАЧИ СОВЕТУЮТ НЕ СНИМАТЬ КОЖУРУ С ОВОЩЕЙ, А ХОРОШО СКОБЛИТЬ И МЫТЬ ЩЕТКОЙ.

■ ОРЕХИ ПОКУПАЙТЕ ТОЛЬКО В СКОРЛУПЕ, МАСЛО — В НЕПРОЗРАЧНЫХ БУТЫЛКАХ ИЛИ ЖЕСТЯНЫХ БАНКАХ.

■ НЕ ЕШЬТЕ ОЧИЩЕННЫЕ СЕМЕЧКИ, КОТОРЫЕ ДОЛГО ХРАНИЛИСЬ.

■ ПРИНИМАЕТЕ СТАТИНЫ? НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ. НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ГЕМОРРАГИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА.

Йодная сетка

ЕСЛИ СЕТКА НА КОЖЕ ЗАМЕТНА И ЧЕРЕЗ СУТКИ, ЗНАЧИТ, С ЙОДОМ В ОРГАНИЗМЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ.

Для чего нужна и как действует?

Наносят йод на кожу ватными палочками в виде сетки с ячейкой размером 1х1 см — размер должен быть именно таким. Прежде чем сделать сетку, нужно нанести 1-2 полоски и посмотреть, не возникнет ли в этой области зуда и жжения. Если через 10-15 минут не появится неприятных ощущений, можно рисовать полноценную сетку.

* Йодная сетка помогает при невралгиях, простуде, насморке, кашле. Разница лишь в месте расположения сетки.

* С помощью сетки можно успешно бороться с сухим кашлем независимо от его причины. Йод проникает в кожу и кровеносные сосуды, усиливает кровообращение и локализует воспалительный процесс.

* При ангине сетку наносят на горло, при бронхите и пневмонии — на грудь и спину. Но делать это можно при температуре тела не выше 38°С — йод обладает разогревающим действием.

* От кашля сетку наносят на горло дважды в день.

* У вас насморк? Сетку рисуйте на переносице и крыльях носа. Линии должны быть очень тонкими — кожа лица слишком чувствительна, и, переусердствовав, можно спровоцировать ожог.

* При простуде можно также нанести сетку на икроножные мышцы и ступни.

* Еще одно неожиданное применение йода — для выведения синяков. Сразу после ушиба наносить йод не стоит — он может вызвать раздражение и без того поврежденных тканей. Поэтому сначала к синяку нужно приложить лед и только через сутки нанести йодную сетку.

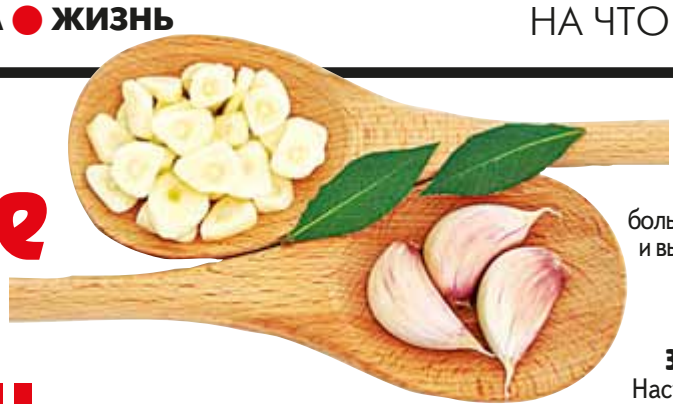
Достаточно ли йода в вашем организме?

Каждый третий человек на планете страдает от недостатка йода в организме. Это негативно сказывается на работе щитовидной железы. Чтобы определить, достаточно ли йода в вашем организме, нанесите йодную сетку, лучше всего — на внутреннюю поверхность бедра. Если йод исчезнет в течение трех часов, нужно немедленно устранять йододефицит, но только под контролем врача. Если следы сетки исчезли через 6-8 часов, значит, есть небольшой дефицит йода. Но его легко устранить с помощью продуктов — морской рыбы, морской капусты, морепродуктов.

Е. Н. Бурцева, терапевт, врач высшей категории

Можно ли им доверять?

Знахарские снадобья от туберкулёза



Чеснок на завтрак, на обед и на ужин

Знахари рекомендуют начинать с 30 г чеснока и употреблять его между завтраком, обедом и ужином, постепенно увеличивая количество. К концу недели нужно съедать 90-150 г чеснока в течение дня. После трех месяцев лечения чесноком выздоровеете...

Комментарии фтизиатра. Чеснок действительно обладает полезными свойствами. Но в больших количествах он раздражает слизистую желудка и кишечника и может стать причиной гастрита и воспаления стенки желудка. Это приведет к тому, что будут плохо всасываться противотуберкулезные препараты, которые больной получает в виде таблеток. Доза лекарства окажется недостаточной, чтобы прекратился рост и размножение микобактерий. Туберкулез начнет прогрессировать, да еще появятся серьезные проблемы с желудком. Во время лечения противотуберкулезными препаратами пища должна быть вкусной, калорийной и при этом достаточно химически щадящей. Для больных туберкулезом важно, чтобы желудок оставался здоровым. Чеснок есть не противопоказано, но в малых количествах. Тогда он не будет травмировать слизистую желудка.

Надо пить настойку трилистника

Еще ее называют арума, алоказия. Схема такая: 1-й день — по 1 капле настойки, 2-й — по 2 капли, 3-й — по 3 капли... и т. д. Превышение дозировки опасно.

Комментарий фтизиатра. Алоказия — очень ядовитое растение. По наблюдениям врачей, у всех пациентов, кто пил это снадобье, были симптомы отравления. Настойка алоказии опасна при туберкулезе. На фоне ее приема эффективные противотуберкулезные препараты также могут стать токсичными. У разных людей разная скорость обеззараживания токсичных веществ в печени. В итоге развивается непереносимость противотуберкулезных препаратов, и неблагоприятный исход заболевания становится неизбежен.

Смесь из яиц с лимоном и какао...

Вымойте 10 яиц и в скорлупе уложите на дно эмалированной или стеклянной посуды. Натрите на терке 20 лимонов, уложите поверх яиц и на 2 дня поставьте в теплое место. В отдельную посуду налейте 500 мл коньяка, 200 г сока алоэ, добавьте 2 ст. ложки порошка какао и 1,2 кг меда. Эту массу немного подогрейте и вылейте в емкость с яйцами и лимонами. Не перемешивайте! Состав должен стоять в темном теплом месте. Через 2 недели надо осторожно извлечь яйца, а оставшуюся массу процедить и хранить в холодильнике. Это эффективное средство может вылечить даже туберкулез в открытой форме.

Комментарий фтизиатра. Это один из лучших рецептов народной медицины при туберкулезе, но он не избавит от болезни, если не лечиться противотуберкулезными препаратами. Это хорошее дополнительное средство. И еще: яйца обязательно должны быть очень свежими. В смеси с лимонами образуется состав, в котором много кальция, других микроэлементов и витаминов. Яйца из смеси вынимать не нужно, они растворятся почти полностью. Просто после растворения надо процедить. Коньяк нужен для консервации, чтобы это снадобье дольше не портилось. Какао и мед — чтобы смесь была приятнее на вкус. Алоэ надо добавлять в снадобье не всегда, лишь когда туберкулез застарелый, хронический. В целом смесь из яиц и лимонов — важное дополнение к питанию и лечению противотуберкулезными препаратами. Она питательна, содержит полезные вещества, улучшает аппетит больного, помогает набрать вес и выздороветь.

Личинки восковой моли заливают водкой

Настаивают, после чего принимают при запущенной стадии туберкулеза.

Комментарий фтизиатра. Те, кто предлагает эту настойку, утверждают, что фермент церраза, с помощью которого личинка восковой моли (огневка) переваривает воск, способен растворять жировосковую оболочку микобактерии туберкулеза и тем самым лишает ее естественной защиты. Это якобы позволяет бороться с туберкулезом. Но если бы это было так, то этот фермент ученые уже давно бы выделили из огневки и выпускали как лекарственный препарат. На протяжении последних 50 лет исследователи пытаются создать новые препараты от туберкулеза, однако изобрели лишь около десяти. Да и к ним у больных уже развилась лекарственная устойчивость. Всемирная организация здравоохранения призвала ученых искать новые средства для борьбы с туберкулезом. Сейчас проходят последние клинические испытания два препарата, но в их составе нет восковой моли.

Комментировала Татьяна Петренко, доктор медицинских наук

Сам себе доктор

ОТ СИЛЬНОГО кашля и для укрепления слабых легких полезно принимать несколько раз в день такую смесь. Разотрите 2 чайн. ложки сливочного масла с 2 сырыми желтками, 1 десертной ложкой муки или крахмала и 2 десертными ложками меда.

ВОСПАЛИЛСЯ желудок или кишечник? Растворите белок свежего яйца в стакане холодной кипяченой воды. Воду можно подсластить и пить небольшими глотками. Такая вода — хорошее обволакивающее средство.

ОБОЖГЛИСЬ? Одно яйцо взбейте и нанесите в несколько слоев на ожог. При этом каждому слою дайте немного подсохнуть. Сырые белки можно взбить с равным количеством облепихового, оливкового или любого другого растительного масла и смазать обожженное место.

Ёшкин кот!

Нужно соврать? Выпейте больше воды!

Человек врет особенно убедительно, когда хочет в туалет по-маленькому.

Потому что в обоих случаях процесс контролирует один и тот же участок мозга. Причем чем полнее мочевой пузырь, тем изощреннее и более правдоподобна ложь. Вывод: если по какой-то причине надо соврать в ближайшее время, ученые рекомендуют выпить как можно больше воды. Впрочем... Если желание помочиться невыносимо, это не позволит вам врать складно...

О чём расскажет обувь

ПО ТОМУ, КАК СТИРАЕТСЯ ОБУВЬ, МОЖНО СУДИТЬ О ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ПОЗВОНОЧНИКА.

*** Центр подошвы.** Если подошва стирается под подушечками, это значит, вы слишком перегружаете ахиллово сухожилие. Это может происходить из-за неправильно подобранной обуви. Перегрузка суставов впоследствии приведет к тендиниту ахиллова сухожилия.

*** Внешний край подошвы износился.** Это признак деформации свода стопы и, как следствие, возникновения косолапости.

*** Внутренний край стельки.** Стираются стельки с внутреннего края? Может означать, что вы подворачиваете ногу при ходьбе и этого не замечаете. Ваша походка в скором может нарушиться еще больше. Есть риск развития брахибазии (нарушение походки, при котором ноги переставляются короткими шажками).

*** Внешний и внутренний края подошвы.** На подошве у носка больше износился ее внутренний край и внешний край на пятке. Это значит, что внешняя поверхность стопы выворачивается внутрь, а подошва — наружу. Ждите остеохондроза.

*** Под большим пальцем на стельке.** Сильнее всего стелька изнашивается на выпуклости под большим пальцем? Вы носите слишком узкую обувь. В туфлях с узким носом пальцы стремятся «взобраться» друг на друга, настолько им неудобно. Это ведет к деформации всей стопы и даже позвоночника. Смещенные позвонки могут зажать нервные окончания и отозваться в виде болевых ощущений в желудке, голове и сердце.

*** Под пальцами на стельке.** Большая потертость под пальцами на стельке? Вы носите слишком высокие каблуки. Это способствует возникновению остеоартрита. Наиболее комфортная обувь с каблуком от 2,4 до 4 см. А максимально допустимая высота не должна быть больше 7 см.

*** Между пальцами на стельке.** Потертости на стельке между пальцами — первый признак молоткообразной деформации второго пальца ноги. Это результат вашего увлечения тесной или слишком узкой обувью.

P. S. В подростковом возрасте из-за плоскостопия может нарушиться осанка и начать развиваться сколиоз. Иногда из-за плоскостопия сильно болит голова. Хотя решить эту проблему можно. Нужна консультация ортопеда.

К. А. Третьяков, ортопед

Прикинь на себя

■ ПОДОШВА ОБУВИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА ПРОТИРАЕТСЯ НА НОСКЕ И НА ПЯТКЕ.

■ СЛЕДЫ ОТ ПОТЕРТОСТЕЙ ТОЛЬКО НА ЛЕВОЙ СТОРОНЕ СТОПЫ МОГУТ БЫТЬ ПРИЗНАКОМ ПРОДОЛЬНОГО ПЛОСКОСТОПИЯ.

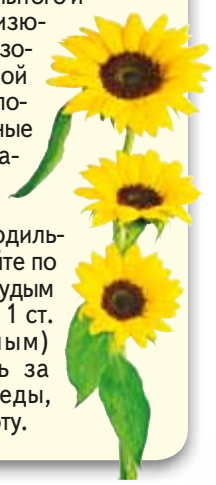
Бабушкины рецепты

ЧТОБЫ СНЯТЬ ВОСПАЛЕНИЕ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ

Засушите впрок листья крапивы, клевер луговой, мать-и-мачеху, цвет липы и верхушки (побеги) сосны. Заварите 1 ст. ложку сбора 2 стаканами кипятка, добавьте 1 чайн. ложку липового меда и настаивайте 30 минут. При болях выпейте сразу стакан настоя в теплом виде, затем пейте каждые 4 часа для снятия воспаления в суставах.

ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО ИЗ СЕМЕЧЕК

Оно полезно для суставов и сердца и еще улучшает эластичность связок и сухожилий. Измельчите в блендере в порошок 10 чайн. ложек семян льна, по 50 г очищенных семян тыквы и подсолнечника, 5 ст. ложек сухого кунжута и 50 г зерен пшеницы. Добавьте к смеси 1 кг меда и 3 ст. ложки промытого и обсушенного изюма. Хорошо разотрите деревянной ложкой и переложите в стерильные стеклянные баночки с плотной крышкой. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке (худым людям) или по 1 ст. ложке (полным) 3 раза в день за 15 минут до еды, рассасывая во рту.



Идём на операцию

За новым суставом

Операция по эндопротезированию после перелома шейки бедра дает возможность двигаться и вернуться к привычной жизни. Но многие отказываются от нее, боясь последствий и осложнений. Нужно ли бояться?

НАРКОЗ

Переломы тазобедренного сустава чаще происходят у людей старшего возраста. Каким бы богатырским ни было здоровье, с годами оно ухудшается. Общий наркоз может переноситься тяжело и даже провоцировать осложнения. Но есть хорошая новость — сегодня операция по эндопротезированию проводится под анестезией. Вдоль позвоночника в определенном месте устанавливается катетер. По нему в течение всей операции поступает обезболивающее. Все это время — операция обычно длится полтора-два часа — пациент находится в сознании. Но боли не чувствует. Он лежит на здоровом боку, может даже уснуть.

ЛЕЖАТЬ, ПОКА СРАСТЕТСЯ СУСТАВ

Отказываясь от операции по эндопротезированию, человек должен быть готов к долгому процессу реабилитации. Придется провести много дней в лежачем положении, пока срастется сустав. И даже при самом благоприятном исходе неизвестно, восстановится ли подвижность в суставе полностью. Операция по замене сустава в этом случае — шанс быстро прийти в форму. По статистике, 80% пациентов после эндопротезирования возвращаются к своей обычной жизни.

О КОМПРЕССИОННОМ БЕЛЬЕ

На месяц после операции назначаются препараты, которые препятствуют образованию тромбов. Контролировать свертываемость крови специальными исследованиями не нужно. Но носить компрессионное белье второго типа или бинтовать ноги, как больную, так и здоровую, эластичными бинтами в течение двух месяцев после операции необходимо. Полагается надевать белье или бинтовать ноги утром. Самостоятельно это сделать не получится, потребуется помощь близких или родных. Первое время рекомендуется даже спать в компрессионном белье. Позже от него можно отказаться.

НЕ НАДО ЩАДИТЬ СЕБЯ

В первые сутки после операции уже можно и даже нужно сесть в кровати. На вторые подняться и постоять какое-то время с опорой на ходунки. Не надо щадить себя. Чем раньше встанете на ноги, тем меньше шансов заполучить пролежни и пневмонию. Если реабилитация проходит без осложнений, то на протяжении двух месяцев надо передвигаться с ходунками. Или с костылями-канадками, которые дают опору под локти и не натирают подмышки. Затем можно перейти на трость.

Протез вместо своего сустава

Перелом шейки бедра

Тут есть еще один нюанс. Часто человек после операции готов к движениям, но ему не дают возможности это делать родственники и близкие... Потому что боятся, как бы он не упал снова. Чтобы этого не произошло, нужно разобраться, что послужило причиной падения в первый раз.

Можно последовать примеру европейцев преклонного возраста. Имея проблемы с суставами, они передвигаются по улицам с ходунками и роляторами — трех или четырехколесной тележкой с тормозом-фиксатором. Это уменьшает риск нового падения многократно. Также важно обезопасить жилище. Убрать ковры, избегать скользких поверхностей, в ванной и туалете положить нескользящие коврики.

ВАЖНО НЕ ВЫВИХНУТЬ ЭТОТ СУСТАВ

Существует правило 90 градусов: запрещены все движения ногой, при которых угол между корпусом и бедром будет меньше прямого.

Можно лежать в постели на спине и на здоровом боку, но, чтобы не вывихнуть сустав, между ног надо поместить валик. Или большую толстую подушку. Она не даст ногам сомкнуться.

Можно садиться с вытянутой вперед ногой, в этом случае угол больше 90 градусов. Также нужно ограничить повороты прооперированной ногой вовнутрь или наружу.

Нужно помыться? Используйте специальное сиденье или обыкновенную доску, положив ее на бортики ванны. А можно просто сесть на край ванны и перекинуть сначала здоровую, а потом прооперированную ногу. Проследите за тем, чтобы не нарушалось правило 90 градусов. В ванне обязательно должны быть резиновый противоскользящий коврик и поручень. Через три месяца правило 90 градусов уже неактуально.

Второе важное правило — не садиться и не ложиться на низкое. Не обязательно покупать новую мебель. Чтобы поднять кровать, достаточно подложить что-то под ножки. Или купить на постель еще один плотный матрас.

Также не садитесь на низкий стул, сиденье унитаза и в глубокое кресло. На унитаз устанавливается специальная пластиковая насадка, которую можно найти в аптеке. Она поднимает сиденье на 7 см.

В. И. Станько, хирург-ортопед, врач высшей категории

Доктор редька

Авось пригодится

■ От кашля она избавляет потому, что в этом корнеплоде много гликозидов. Они оказывают отхаркивающее и антимикробное действие. С помощью редьки можно лечить катар верхних дыхательных путей и бронхит. Сок корнеплода смешайте с медом или сахаром (1:1), принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

■ При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, двенадцатиперстной кишки и печени сок редьки лучше делать из листьев.

■ Страдаете частыми головокружениями? Поможет настой цветков черной редьки вместе со стеблями. Сырье высушите, пропустите через мясорубку и всыпьте в бумажный пакет. С вечера залейте 2 ст. ложки сырья 0,5 л кипятка, укутайте полотенцем и настаивайте ночь. Процедите, принимайте по 3/4 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Лечение длительное.

■ Болят суставы? Натрите корнеплод на терке, кашицу распределите тонким слоем по тонкому хлопковому полотенцу, прикройте сверху тканью поплотнее, приложите к больному месту и утеплите.

■ При заболеваниях поджелудочной железы. Вымойте большую черную редьку и натрите на терке, не снимая кожуры. Отожмите сок (1 стакан), смешайте со 100 г гречишного меда. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение 40 дней.

P.S. Сок редьки противопоказан при заболеваниях желудка и почек.

На каждый день

Перед тем как встать с постели...

■ Каждое утро, лежа на подушке, очень плавно поворачивайте голову вправо — насколько можете, задержитесь на несколько секунд. Потом так же плавно влево. Затем наклоните вперед, пытаясь коснуться подбородком шеи, и назад (вдавливая голову в подушку). Это отличное упражнение для расслабления, тренировки мышц шеи и профилактики остеохондроза.

■ Если работаете за компьютером и глаза устают, раз в полтора-два часа переводите взгляд с близкого предмета на далекий. Или приклейте точку на окне и смотрите то на нее, то на предмет вдали за окном.

Цифры и факты

■ МОЗГ — САМЫЙ СЛОЖНЫЙ И НАИМЕНЕЕ ИЗУЧЕННЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАН.

■ ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГУ ТРЕБУЕТСЯ СТОЛЬКО ЖЕ ЭНЕРГИИ, СКОЛЬКО 10-ВАТТНОЙ ЛАМПОЧКЕ.

■ МОЗГ ИСПОЛЬЗУЕТ 20% ВСЕГО КИСЛОРОДА, КОТОРЫЙ ПОСТУПАЕТ В КРОВЕНОСНУЮ СИСТЕМУ.

■ НОЧЬЮ МОЗГ ГОРАЗДО АКТИВНЕЕ, ЧЕМ ДНЕМ.

■ НА 80% МОЗГ СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ.

Устали за день?

КАК СНЯТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКОЕ, НО И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ? ДА ОЧЕНЬ ПРОСТО!

Поможет аскорбинка. Исследователи обнаружили: у людей, употребляющих в день аскорбинки меньше, чем в одном апельсине (70 мл), давление выше на 20 единиц по сравнению с теми, кто получает больше витамина С.

Глубже дышим. Обычно человек дышит поверхностно. При таком дыхании уровень углекислого газа в крови высокий. Между тем углекислый газ сужает сосуды и провоцирует боль. Чтобы насытить клетки кислородом, нужно дышать глубоко. Делайте носом вдох на счет до пяти, затем выдыхайте ртом (также до пяти). Повторите 10 раз. Дыхательную гимнастику нужно выполнять на свежем воздухе.

Побольше железа. Железо необходимо для нормального мозгового кровообращения. Пополнить его запасы в организме поможет говяжья печенка, гречневая каша, спелый гранат, зеленые яблоки или пара кусочков черного хлеба. Особенно много железа в бородинском хлебе.

Разминайте мышцы. Напряжение в плечах, шее и мышцах спины может вызывать боль, которая отдается в голове. Такое часто бывает от сидячей работы, долгого сидения в одной позе. Ваша задача — размять мышцы. Пусть кто-нибудь сделает массаж. Или разомните проблемные зоны сами. Затем сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на счет до 8 и выдохните.

Выпьем стакан воды. Полезно начинать день со стакана минералки (или простой теплой воды). А перед обедом выпивать стакан свежевыжатого сока — это тонизирует сосуды и обмен веществ.

Прислонись к окну. Чтобы быстро снять сосудистый спазм, можно принять спазмолитик — «Но-шпу», «Спазган», «Баралгин» — на выбор, и таблетку аспирина. Если под рукой их нет, прислонитесь лбом к оконному стеклу на несколько минут. Стекло снимет с головы статическое электричество, и напряжение уйдет.

Не забывайте пить отвары из пустырника и мяты.

На приёме у гепатолога

Кажется, у меня нездорова печень

Приходится пить очень много лекарств. Кажется, у меня нездорова печень. Как определить, есть ли болезни печени?
И. В. Левина, Н. Новгород

Многие печеночные недуги протекают бессимптомно. Но существуют косвенные признаки.

■ Слабость и утомляемость. Это указывает на интоксикацию организма. Как только печень перестает справляться, появляются симптомы самоотравления организма.

■ Боль в правом подреберье сигнализирует о сбоях в работе печени. При этом боль никогда не бывает острой. Она тупая, настойчивая и длительная.

■ Сильная схваткообразная боль указывает на проблемы соседа печени — желчного пузыря и желчевыводящих путей. Если она усиливается при надавливании, это говорит о гнойном холецистите. Срочно вызывайте скорую помощь.

■ Тяжесть в боку может сопровождать хронический холецистит. Если она беспокоит постоянно, необходимо пройти обследование. Этот симптом присущ циррозу печени в начальной стадии, гепатиту, развитию опухолей. Злокачественную опухоль в печени можно заподозрить, если в течение нескольких месяцев наступает резкое истощение организма, которое сопровождается резкими болями в правом боку.

■ Нередко болезни печени похожи на болезни пищеварительного тракта. Неустойчивый стул, беспричинные поносы, изжога, неприятный привкус во рту, рвота и тошнота должны насторожить и заставить обратиться к врачу.

■ Характерные признаки проблем с печенью: изменение цвета мочи (она становится темно-желтой) и цвета кала (обесцвечивается). Это свидетельствует о развитии гепатита В или других гепатитов.

■ Иногда на болезни печени указывают нарушения менструального цикла у женщин, проблемы с эрекцией у мужчин — из-за нарушения гормонального фона.

■ Стоит обратить внимание на появление во взрослом возрасте угрей. Угри, как правило, признак нарушения гормонального фона или работы печени.

■ К нехарактерным признакам болезней печени относятся появление сильной жажды, ухудшение зрения, непереносимость жирных продуктов, метеоризм.

■ На проблемы с печенью указывает стойкая субфебрильная температура — 37,2°С.

■ Кожа приобретает желтый цвет, появляется зуд.

И. Н. Гаража, врач высшей категории

Пригодится

УВАС нефрит? Смешайте по 1 чайн. ложке листьев брусники и молодых листьев березы. Смесь залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

ДЛЯ улучшения состава крови принимайте каждый день по 50 мл сока листьев одуванчика.

УШИБЛИСЬ? Образовалась шишка? Распарьте несколько лавровых листьев до мягкости и прикладывайте их горячими к ушибленному месту.

ОТ зоба 50 г травы красной щетки залейте 0,5 л водки, настаивайте 21 день. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Откровения бывшего фармацевта — ***Думай, думай!***

Идём в аптеку...

Я ОТРАБОТАЛ ФАРМАЦЕВТОМ 6 ЛЕТ И РЕШИЛ УХОДИТЬ. НЕТ БОЛЬШЕ СИЛ РАЗВОДИТЬ КЛИЕНТОВ...

■ Акции и скидки — это развод. Например, мазь для залечивания ран, стоившую 320 рублей, выставляют по акции за 390. Ни один покупатель этого не замечает.

■ Накрутка в среднем составляет от 75 до 300 процентов. Очень много посредников. На каждом этапе идет подорожание. Например, капли в нос: закупочная цена — 10 рублей, продаем их за 150.

■ О качестве препаратов, особенно это касается дженериков (копия лекарства). Считается, что копия не хуже оригинала, только дешевле. Во многих случаях это не так. Компания, купившая формулу, все равно не произведет настолько эффективное лекарство, как ее разработчик.

■ Еще одна причина, по которой аптеки неохотно работают с оригиналами. Их убрали из льготного списка. А собственных денег у людей на покупку дорогих лекарств нет.

■ Иногда попадаются препараты и вовсе сомнительного происхождения. Например, по адресу производителя находится вообще жилой пятиэтажный дом...

■ Как определить подделку. Обратите внимание на указание производителя на упаковке. Написано, например, Санкт-Петербург. Это не значит, что там на фармацевтическом заводе выпускают препарат. В России сейчас вообще слабый фармацевтический рынок. В лучшем случае где-то лекарство прессуется в таблетку или загоняется в капсулу, упаковывается. А изготавливается из сырья, произведенного в Индии, Китае, Пакистане и Иране.

■ Вы пришли на прием к врачу, имейте в виду: сначала он предложит препарат из обязательного списка. Потом «из своего», за который ему заплатят 5%. Вы идете с рецептом в аптеку. Фармацевт видит, какой врач его выписал, и в конце месяца вручает доктору его проценты...

Сергей, Новосибирская обл.

Что делать?

* Если врач отправил вас в конкретную аптеку, сказал, что там дешевле, не ходите в эту аптеку и особо не доверяйте такому врачу.
* Не бегите в аптеку, насмотревшись рекламы.
* Никогда не говорите в аптеке: «Посоветуйте мне что-нибудь» — уйдете с пустым кошельком и кучей ненужных препаратов.

Думай, думай!

ИНСУЛЬТ ПОСЛЕ ПСИХИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА

Люди, у которых периодически случаются всевозможные психические расстройства, сталкиваются с тройным риском инсульта. Вероятность того, что у таких пациентов произойдет кровоизлияние в мозг, увеличивается в первые 30 дней после обострения и только потом постепенно снижается. Но спустя год риск инсульта у такого больного выше в 2 раза, чем у здоровых людей.

АНТИБИОТИКИ ВРЕДНЫ

Длительный прием антибиотиков повышает риск инфарктов и инсультов, особенно у женщин старшего возраста. К такому выводу пришли американские ученые, понаблюдав за 36500 пациентками. Есть мнение, что антибиотики уничтожают здоровые бактерии в кишечнике. В результате и без того слабый иммунитет еще больше снижается. Наступает дисбаланс, который провоцирует воспалительные процессы даже в кровеносных сосудах, отчего они сужаются, провоцируя инфаркт и инсульт. Новые данные — еще один аргумент в пользу обоснованного назначения антибиотиков.

Кровь из носа

Еще минуту назад вы чувствовали себя хорошо — и вот кровь из носа уже течет ручьем. Причина есть всегда, и ее нужно найти как можно раньше.

Слизистая носа обильно покрыта сосудистой сетью. Капилляры в носу расположены поверхностно, поэтому чаще всего кровь из носа идет в результате механического повреждения сосудов: если сильно сморкаться, поцарапать сухую слизистую, ударить по носу. Разовое кровотечение не опасно, но если оно возникает систематически, насторожитесь.

ВРАЧ-КАРДИОЛОГ

До возникновения кровотечения появились головокружение, шум или звон в ушах, головная боль. Кровь идет медленной струйкой, возникает, как правило, утром или днем.

Измерьте давление. Кровь из носа является естественным кровопусканием, служит своего рода страховкой от кровоизлияния в мозг при резком повышении артериального давления. В этом случае кровь из носа человеку только на пользу. После самочувствие обычно улучшается. **Что делать?** Если давление не падает до нормы и держится в пределах 140/90 или выше — это повод для визита к врачу. К сожалению, артериальная гипертония, однажды возникнув, остается с человеком на всю жизнь. Поэтому осознайте важность назначений врача. Другие рекомендации: чем меньше в пище будет соли, тем лучше. Имеется лишний вес? Избавьтесь от него. Больше гуляйте, занимайтесь гимнастикой, но так, чтобы получать удовольствие, а не одышку. И помните: лекарства не помогут, если не изменить образ жизни.

ВРАЧ-ОТОЛАРИНГОЛОГ

Кровь идет часто, особенно утром. При этом голова не болит и не кружится. А нет ли у вас полипов в носу? Полипы — это разрастания в слизистой оболочке носа, которые не позволяют ей нормально функционировать. Они мешают дышать и оказывают физическое давление на сосуды. **Что делать?** К сожалению, чаще всего люди обращаются к специалистам, когда разрастания имеют уже большие размеры. В этом случае лекарства бессильны, необходима операция. Золотой стандарт на сегодняшний день — лазерное лечение. Врач выпаривает из полипа воду, и он резко уменьшается — фактически остается лишь слущенная оболочка, которую удаляют. Операция занимает 15-20 минут. Она бескровна и практически безболезненна. Чтобы ее провести, необязательно ложиться в больницу, достаточно амбулаторного вмешательства.

ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ

Симптомы. Кровь из носа может быть симптомом инфекционного заболевания, но чаще говорит о нехватке витамина С, отвечающего за крепость сосудистых стенок. При его дефиците стенки становятся ломкими, хрупкими и тонкими и легко травмируются из-за малейшего механического повреждения и даже переутомления. **Что делать?** Витамин С в организме не вырабатывается. Он должен систематически поступать с продуктами питания. Им богаты зелень петрушки и укропа, белокочанная капуста, помидоры, цитрусовые, смородина (черная и красная), все крупы. Большая часть витамина С разрушается при тепловой обработке, поэтому по возможности зелень, овощи и фрукты лучше употреблять в сыром, свежем виде. Имейте в виду: курение и спиртные напитки выводят витамин из организма. А вот такой напиток на ночь наладит сон и укрепит сосуды: 1 чайн. ложку меда смешайте с соком половины лимона и 2/3 стакана остывшей кипяченой воды. Размешайте и пейте на ночь.

ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ

Если кровотечению из носа предшествуют заложенность и сухость в носу, возможно, вы беременны. Не только токсикоз, но и носовое кровотечение часто является одним из ранних признаков интересного положения. Сосуды носа — самые слабые, а в период беременности они становятся еще более хрупкими. Этому способствует изменение гормонального фона. А поскольку капилляры носа расположены очень близко к поверхности, кровь легко разрывает их своим напором. **Что делать?** Отек слизистой носа особенно сильно мешает вечером — трудно уснуть, когда нос не дышит. Усугубляет состояние сухой воздух, поэтому позаботьтесь о его увлажнении. Можно обойтись мокрой простыней, повесив ее рядом, или поставить емкость с водой. Легче заснуть, если подушка достаточно высокая, — отечность слизистой уменьшится. И, конечно, покажитесь врачу, не дожидаясь, когда носовые кровотечения станут частыми. Он посоветует, что делать, чтобы слизистая меньше пересыхала.

ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ

Кровь из носа стабильно идет раз в месяц? Так происходит, когда у девочек-подростков идет гормональная перестройка. Перед началом менструации кровь приливает к половым органам, и ткани носа рефлекторно набухают. Сосуды переполняются кровью, иногда не выдерживают, лопаются, и из носа идет кровь. **Что делать?** Обычно с установлением постоянного менструального цикла кровотечения у девочек проходят, однако это не мешает рассказать о них эндокринологу. Ребенок должен полноценно питаться, и не только свежими овощами и фруктами, но и богатыми протеином куриным бульоном, вареными яйцами, творогом, молоком. Носовые кровотечения у подростков уменьшит витамин К, который нормализует процесс свертывания крови. Его много в капусте брокколи, зеленых листовых овощах, грецких орехах, молоке, яйцах и свиной печени.

Сам себе доктор

Снижаем давление без лекарств

*** Две столовые ложки свекольного сока** могут справиться с небольшим подъемом давления. Для лучшего усвоения пейте его слегка разбавленным водой, морковным или яблочным соком.

*** Диета с уменьшенной на 20% калорийностью** за 10 недель снижает давление со 125/80 мм рт. ст. до 110/75 мм рт. ст.

*** Похудение на 8 кг** уменьшает рабочее давление на 6,5 мм рт. ст.

*** Отвар цикория,** если пить его вместо чая, через два месяца снижает кровяное давление со 130/85 до 120/75 мм рт. ст.

*** Чеснок** снижает верхнее давление на 11,5 мм рт. ст., а нижнее — на 6,3 мм рт. ст.

*** Прием препаратов магния** помогает держать давление в рамках. Добавка к магнию витамина B_6 позволяет этот эффект усилить.

*** Снижение количества соли** в рационе до щепотки в день тормозит заболевание на ранней стадии.

*** Помидоры** способны снижать верхнее давление на 5,66 мм рт. ст. Гипертоникам их полезно есть каждый день.

*** Натуральное какао** может снизить давление благодаря содержащимся в нем флавоноидам. Они расширяют сосуды.

*** Замена сладких напитков** на несладкие помогает снизить повышенное давление у женщин. У мужчин этот прием почему-то работает хуже.

*** Легкие тренировки** в течение 3 часов в неделю снижают верхнее давление на 4,8 мм рт. ст., а нижнее на 3,19 мм рт. ст.

*** Крепкий сон** в течение 7-8 часов позволяет проснуться с нормальным давлением.

Для сердечников

ЗАЛЕЙТЕ 100 г травы мяты перечной 0,5 л водки. Настаивайте неделю в темном месте. Принимайте по 40 капель 3 раза в день до еды.

ВЗБЕЙТЕ 2 яичных белка с 2 чайн. ложками сметаны и 1 чайн. ложкой меда. Принимайте утром натощак.

ПРОПУСТИТЕ через мясорубку 3 лимона (с кожурой, но без косточек) и 1 ст. ложку кураги. Добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте смесь по 1 ст. ложке утром натощак.

ЗАЛЕЙТЕ 50 г сушеных корней любистка 1 л кипятка. Держите на маленьком огне 10 минут. Перелейте в термос и настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой. Курс лечения — 1 месяц.

Очень хорошие рецепты

У брата не только давление снизилось. Он стал лучше видеть

АйБолит

У меня, когда повышается внутричерепное давление, бывает сильнейшая головная боль. А это может привести к инсульту. Поэтому нужно всегда контролировать давление. Но к врачу, чтобы его измерить, не набегаешься. Я спасаюсь шелковицей. Как только голова начинает болеть, заливаю 1 ст. ложку измельченных веточек шелковицы 1 л холодной воды в кастрюле. Довожу до кипения и варю ровно 70 минут на очень маленьком огне. Потом снимаю кастрюлю с плиты, утепляю полотенцем и оставляю на 1 час. После этого отвар процеживаю и пью по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Головная боль утихает...

Тем, у кого скачет артериальное давление, рекомендую лечиться семенами люцерны. Принимайте по 1 чайн. ложке семян растения 3 раза в день за полчаса до еды, запивая их водой. Жевать и перетирать в порошок семена не надо. Проглатывайте их целиком. Лечиться так нужно 9 месяцев. Затем сделайте месячный перерыв и повторите курс. Мой брат съел 6 кг семян люцерны. У него не только давление нормализовалось, но и зрение улучшилось.

Валентина Тимофеевна Талызина, Брянск

Цифры и факты

■ ПРИЕМ АНТИБИОТИКОВ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ СПОСОБЕН ПРИВЕСТИ К ОЖИРЕНИЮ.

■ УВЕЛИЧЕНИЕ ЧИСЛА БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ I ТИПА, РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ И СТРАДАЮЩИХ БОЛЕЗНЬЮ КРОНА СВЯЗАНО С УМЕНЬШЕНИЕМ ЗАСЕЛЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ПОЛЕЗНЫМИ БАКТЕРИЯМИ.

■ ДЛЯ АНАЛИЗА КРОВЬ БЕРУТ ИЗ БЕЗЫМЯННОГО ПАЛЬЦА, ПОТОМУ ЧТО ОН МЕНЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ К БОЛИ. В НЕМ МЕНЬШЕ ВСЕГО НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ.

О лимфоузлах

Несмотря на маленькие размеры, лимфоузлы в организме человека играют важную роль. Они активно участвуют в формировании иммунной реакции организма на инфекцию.

Говорят, лимфатические узлы являются преградой для распространения раковых клеток.

В лимфоузлах зреют лимфоциты, которые разрушают чужеродные элементы и инфекцию — бактерии, вирусы, грибки. Увеличение лимфатических узлов может сигнализировать о том, что они не справляются с этой задачей. Такое происходит при ревматоидном артрите, системной красной волчанке, сывороточной болезни или наличии в организме инфекции. Во втором случае более вероятно воспаление того лимфоузла, рядом с которым находится очаг инфекции. Так, при туберкулезе увеличиваются лимфоузлы груди. Из-за ангины или простудного заболевания могут увеличиться лимфоузлы шеи. При сифилисе воспаляются узлы в паховой области. Увеличение множества лимфатических узлов может сигнализировать о ВИЧ-инфекции, бруцеллезе, листериозе, мононуклеозе.

Где находятся лимфоузлы?

Лимфатические узлы в организме расположены по ходу лимфатических сосудов, не по одному, а целыми гроздьями — до 10 штук. И это не случайно. Они находятся в таких зонах, чтобы служить надежной преградой инфекции и онкологии. К примеру, лимфатические узлы шеи защищают органы головы и шеи, внутригрудные — сердце, бронхопульмональные — легкие.

Почему нельзя массировать лимфатические узлы?

Эти органы очень нежные и не рассчитаны на сильное и длительное механическое воздействие — есть высокая вероятность нарушить сами лимфоузлы или циркуляцию лимфы внутри них. Массаж лимфоузлов может повредить их протоки, и тогда лимфоциты попадут в окружающие ткани и начнут атаковать здоровые клетки. Это станет причиной дисфункции органов.

Еще одна причина, почему лимфатические узлы нельзя массировать: увеличится нагрузка на другие зоны лимфатической системы. В норме лимфа движется медленно, но если узлы как следует подавить, ток лимфы значительно усилится. Например, если массировать грудную клетку, можно увеличить нагрузку на подмышечные лимфатические узлы; массаж ног усилит движение лимфы в сторону паховых лимфоузлов. И что еще не менее опасно: во время массажа лимфоузлов есть опасность распространения инфекции, которую приносит лимфа, в ближайшие органы, а потом по всему организму. Особенно опасен массаж лимфоузлов на шее. Он может спровоцировать менингит или сепсис. Массаж воспаленных лимфоузлов может спровоцировать развитие гнойного воспаления или повреждение лимфатического узла.

З. И. Якушева, гематолог, врач II категории

На все случаи жизни

Травка огуречная

■ **При ишемической болезни сердца** смешайте в равных частях цветки и листья огуречной травы (она же бораго, бурачник), 2 ложки сырья заварите 250 мл кипятка. Плотно закройте емкость крышкой, настаивайте 5 часов, процедите. Принимайте 5 раз в сутки по 2 ст. ложки настоя за полчаса до еды. Курс — 2 недели.

■ **От пиелонефрита** свежие листья растения, желательно срезанные ближе к земле, хорошо промойте. Ошпарьте листики кипятком, пропустите через мясорубку, отожмите сок через марлю. Перед употреблением сок разведите молочной сывороткой 1:1, принимайте напиток 3 раза в день по 3 ст. ложки за полчаса до еды. Курс — 7 дней.

■ **От излишней нервной возбудимости** по 1 ст. ложке корней и листьев огуречника заварите 400 мл кипятка, настаивайте в термосе 2 часа. Принимайте в течение дня небольшими глотками, дневная норма настоя — 200 мл. Курс — 7-10 дней.

■ **При гастрите с пониженной кислотностью** залейте 1 чайн. ложку сухих цветков 200 мл кипятка, настаивайте 6 часов, процедите. Принимайте по 100 мл средства 4 раза в день перед едой. Курс — 10-14 суток.

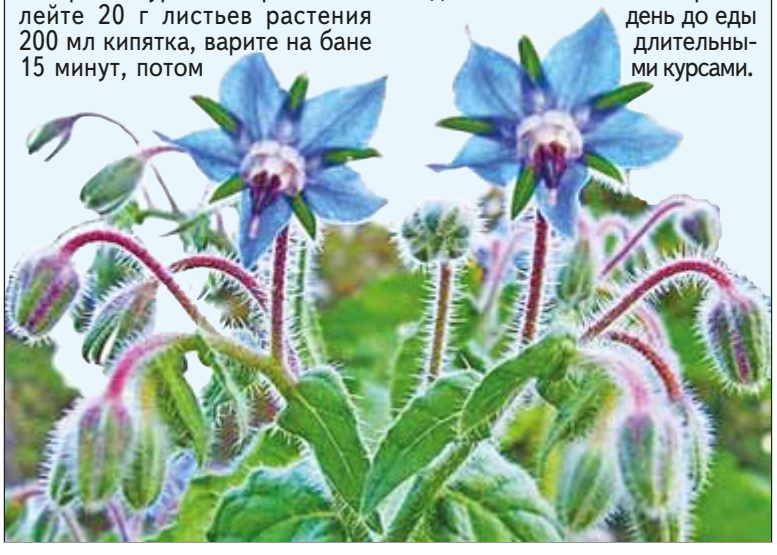
■ **Сыпь на коже?** Проводите обмывания кожи трижды в день отваром огуречной травы. Залейте 20 г листьев растения 200 мл кипятка, варите на бане 15 минут, потом остудите естественным способом. Курс лечения произвольный — до очищения кожи от сыпи.

■ **Депрессия и любые заболевания, сопровождающиеся депрессивными состояниями.** Хорошо промойте свежую траву (листья, цветы, стебли), стряхните воду, прокрутите сырье на мясорубке. Отожмите сок через марлю, добавьте мед по вкусу. Пейте по 1/3 стакана сока утром, после завтрака, и перед сном. Курс — 2 недели.

■ **От ревматизма** заварите 10 г травы и цветков растения стаканом кипятка, настаивайте 5 часов, добавьте 1 чайн. ложку сахара. Пейте по 2 ст. ложки 2 раза в день. Курс — 21 день.

■ **От подагры** свежие листья огуречной травы разомните руками до выделения сока, сухие листья запарьте кипятком. Приложите растение к больному месту, сверху приложите полиэтилен, закрепите теплой тканью. Оставьте компресс на всю ночь. Курс лечения — не менее 7 дней подряд.

■ **При онкологических заболеваниях** для уменьшения интоксикации смешайте поровну измельченные цветки и листья огуречной травы и кашицу из листьев белокочанной капусты. Сбор соедините с равным количеством меда. Пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды длительными курсами.



Полезно знать

● При воспалении легких и простуде помогает отвар плодов боярышника. Кипятите в стакане воды 2 ст. ложки сушеных плодов 30 минут. Процедите, выжмите и доведите объем до первоначального кипяченой водой. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

● Если после приема антибиотиков в кишечнике нарушена микрофлора и появились грибки-кандиды, уложите плотно в банку косточки и измельченную кожуру грейпфрута, залейте водкой, настаивайте 10 дней. Пейте по 1 чайн. ложке 2 раза в день до еды. При кандидозе и стоматите можно давать детям.

● От похмелья соленые огурцы, натертые на терке, смешайте с тыквенным соком и стаканом рассола. Приправьте по вкусу солью, сахаром, перцем. Пейте охлажденным со льдом.

Как там, у них?

Детей в Китае хвалят редко

Как жителям Поднебесной удается воспитывать умных и успешных детей — музыкантов, математиков, поэтов? Оказывается, с помощью необычных правил.

1. Грудью малышей практически не кормят, а декретный отпуск продолжается не больше 3-4 месяцев. Его длительность зависит от места проживания.

2. В дошкольное учреждение принимают 2-месячных малышей, там их воспитывают нянечки. Особо везучими считаются детки, которые могут остаться с бабушкой.

3. Пристальное внимание уделяют дошкольному воспитанию. В 1,5 года дети учатся счету, рисованию и пению. В 2,5 года могут рассказать несколько стихов и спеть не меньше пяти песенок. К трем годам знают сотню иероглифов.

4. В семье обязанности редко разделяют на мужские и женские. Дочки участвуют в ремонте, а сыновьям не зазорно помыть посуду или сварить обед.

5. Маленькие мальчики и девочки настолько неприхотливы, что могут уснуть в любой позе.

6. Мамы приучают детей к терпеливости. Часто можно наблюдать картину, когда ребенок больше часа ждет маму из магазина. Никаких истерик он не устраивает.

7. Китайцы привыкли к открытости. Если дочка начинает полнеть, мать может назвать ее безобразно толстой. После такого разговора девочка садится на диету.

8. В китайских семьях ожидают только отличных оценок. Четверка приводит к крикам и расстройству. Родители будут заниматься с детьми до тех пор, пока в дневниках не появятся одни пятерки.

9. Важным элементом воспитания является музыкальное образование. Много времени уделяется изучению культуры страны.

10. Существует убеждение, по которому дети должны потратить жизнь на родителей, чтобы мать и отец гордились ими.

11. Китайцы считают, что в основе воспитания должна лежать подготовка к суровому будущему. Любой человек с малых лет осознает собственные силы и знает, как их следует применять.

12. Китайских детей редко хвалят, ведь их стараются приучить к дисциплине и адекватной оценке собственного труда.

Корочки на голове

Совсем маленький

Почти у каждого младенца на втором месяце жизни на голове появляются желтые или белые чешуйки.

Постепенно площадь чешуек увеличивается, и на головке образуется корочка. Если корочку не удалить, то со временем она станет более твердой и избавиться от нее будет сложнее. Если кормящая мама ест много сладкого, соленого, жирного, это может спровоцировать образование корочек. Некоторые мамы пытаются удалить корочку ногтями. Этого делать нельзя! Так можно занести инфекцию. Корочки удаляют при помощи вазелина или детского масла. Средство наносят на место скопления чешуек и надевают шапочку. Через 2 часа малыша купают, моют шампунем голову и аккуратно вычесывают корочки пластмассовой расческой. После ополаскивают головку. Нельзя вычесывать корочки до покраснения головы. За одну процедуру с ними не справиться, имейте терпение.

Мой младший ребёнок — настоящий малоежка

АЙБОЛИТ

И заставить его просто так съесть апельсин — это целая проблема. Поэтому я делаю для него специальный волшебный десерт. Тщательно очищенный апельсин нарезаю кубиками, смешиваю с нежирной сметаной, перетертой с сахарной пудрой. Это блюдо отлично повышает настроение, дарит ослабленному организму силы и заряжает энергией.

Нина Губарева, Московская обл.

Коза Машка всех соседских детей спасает от бронхита

АЙБОЛИТ

На 1 л молока возьмите 1 среднюю луковицу и 7-8 зубчиков чеснока. Лук, чеснок нарежьте, опустите в молоко и кипятите 5 минут. Настаивайте и не процеживайте. Пейте по стакану утром и вечером. Курс — 3 месяца. Если сможете купить козье молоко, то еще лучше. Пейте его как снадобье осенью и весной. У меня самой есть коза Машка. Ее молочко спасает всех соседских детей от бронхита.

Тамара Ивановна Емельянова, Липецк

Пригодится

СЕКУНДОМЕР — ОТЛИЧНОЕ ПОДСПОРЬЕ В ДЕЛАХ НА СКОРОСТЬ. С НИМ РЕБЕНОК ОДЕНЕТСЯ ВМИГ. А УБОРКА ПРЕВРАТИТСЯ В ИГРУ.

Намотай на ус — *Авторитеты дают советы*

Почему нельзя худеть подросткам

В переходном возрасте начинается перестройка организма, которая отнимает немало энергии. В это время организм остро нуждается в определенных микроэлементах, которых худеющие подростки себя лишают.

■ С 10 до 13 лет весь организм начинает активно расти. В этом возрасте ребенку нужны молочные продукты и кальций. Его недостаток может привести к проблемам с опорно-двигательным аппаратом. Также в 10 лет формируются мышцы, которым необходим белок.

■ Ребенок 13-15 лет должен потреблять 2000-2500 килокалорий в сутки. Дефицит любых полезных веществ бьет по всем системам и органам подростка.

■ С 14 до 16 лет происходит гормональная перестройка. Этот период считается самым тяжелым. Формируются железы внутренней секреции, появляются проблемы с кожей, у большинства подростков высыпают прыщи. Чтобы избавиться от них, нужно на время сократить потребление жиров.

■ С 17 до 18 лет переходный период подходит к концу. Но это не значит, что можно забрасывать контроль над питанием. Последствия любых диет не заставят себя долго ждать. У ребенка появляются серьезные проблемы со здоровьем, развиваются хронические заболевания, проявляются патологии. К сожалению, к тому моменту, когда эти последствия начинают проявляться, исправить уже практически ничего нельзя.

■ После жесткой диеты практически всегда организм заново набирает вес, иногда даже больше первоначального.

■ Любые диеты вредят умственной деятельности. Организм лишается необходимых углеводов. Это снижает уровень концентрации, а способность к здравому мышлению притупляется.

■ Большинство современных диет обезвоживает организм. Из-за этого волосы истончаются, ногти становятся ломкими, а кожа бледнеет.

■ Для юных девушек диета опасна еще и с другой стороны. Запросто могут возникнуть такие малоприятные заболевания, как аменорея.

О. К. Музыкина, диетолог

К ПЯТНАДЦАТИ ГОДАМ БОЛЕЕ 70% ДЕВУШЕК С РАДОСТЬЮ САДЯТСЯ НА ДИЕТУ.

Сын часто просит повторить вопрос

АЙБОЛИТ

Мне кажется, что сын стал хуже слышать. Он часто просит повторить вопрос, а иногда вообще не реагирует на обращение. Что может быть причиной?

Екатерина, Тверь

Причин снижения слуха может быть несколько. Во-первых, серная пробка. В этом случае закапывайте ушки малыша на ночь в течение 3-4 дней теплым раствором камфорного масла (по 3 капли в каждое ухо). Оно разжижает серный секрет, и к утру пробка выйдет из ушного отверстия. Во-вторых, слух может ухудшиться после тяжелого вирусного заболевания, с которым боролись при помощи антибиотиков. В-третьих, ребенок просто мог засунуть в ухо какой-то мелкий предмет, поэтому есть смысл показать малыша лору.

М. С. Савельева, врач-педиатр

Для вас, мусью

Секс пройдёт на ура

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ТРАТЬТЕ 20 МИНУТ НА ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ И НЕ ПОЖАЛЕЕТЕ. БУДЕТ НЕ ТОЛЬКО НЕ СТЫДНО РАЗДЕТЬСЯ, НО И САМ СЕКС ПРОЙДЕТ НА УРА.

Такие упражнения улучшают кровообращение в области малого таза, а это напрямую влияет на эрекцию. Для тех, кто ведет сидячий образ жизни, это очень хорошее средство. Тренировка разогреет мышцы, которые чаще всего задействованы во время секса, — ягодичные, мышцы спины. Ведь секс — это не отдых, а серьезная нагрузка на все тело. Многих проблем в постели можно избежать, если делать такой минимальный набор упражнений.

1 **Приседания.** Поставьте ноги шире плеч, носки направлены немного в стороны. Встаньте на носки. На вдохе присядьте, направляя колени в сторону носков. Сохраняя естественный прогиб в пояснице, коснитесь руками пола. На выдохе встаньте, взгляд направьте выше уровня груди. Поднимите руки над головой и потянитесь за ними вверх, все время оставаясь на носках. Повторите 15-20 раз.

2 **Подъемы рук в наклоне.** Исходное положение: стоя на полусогнутых ногах, стопы параллельны, руки опущены чуть ниже коленей. На выдохе поднимите прямые руки вперед, взгляд выше уровня головы. Одновременно отведите одну ногу назад и удерживайте в поднятом положении. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите другой ногой. Сделайте 10-15 раз.

3 **Выпад с наклоном.** Исходное положение: стоя, естественный прогиб в пояснице, стопы параллельны. Шагните вперед, согните ноги в коленях, наклоняйтесь вперед, пока не коснетесь ладонями пола около стопы. В обоих коленных суставах угол должен составлять 90°. Выполните 6-10 раз для каждой ноги.

М С. Гулиев, врач-сексолог

На приёме у гинеколога

ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ СТАЛА ПРОБЛЕМОЙ

У меня была внематочная беременность. Ее удалили хирургически вместе с трубой. После операции интимная жизнь стала проблемой. Я в лучшем случае полностью равнодушна, а в худшем — у меня появляется отвращение к сексу. Можно ли восстановить либидо?

Алина, Таганрог

Конечно, можно. Скорее всего, ваше состояние связано не с физиологией, а с психикой. Удаление маточной трубы не снижает либидо и тем более не вызывает отвращения к сексу. Обратитесь к сексологу-психотерапевту.

НЕ НАВРЕДЯТ ЛИ КОНТРАЦЕПТИВЫ?

Врач посоветовал мне пользоваться гормональными контрацептивами. Слышала, что сейчас у них практически нет побочных эффектов?

Эльза, КЧР

Правильно подобранное гормональное противозачаточное средство не вредит женскому организму. В современных препаратах дозы гормонов низкие. Проблемы могут возникнуть, если у женщины патологическая непереносимость компонентов, которые входят в состав лекарства. Но важно знать, что длительный прием контрацептивов может влиять на свертываемость крови у женщин старше 35 лет, особенно курящих. В таком случае нужно строго соблюдать рекомендации доктора.

ОБНАРУЖИЛИ ЭРОЗИЮ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Я на шестом месяце беременности. Гинеколог обнаружил у меня эрозию шейки матки. После родов порекомендовал сделать прижигание. Какие анализы сдают перед этим?

Анна, Омск

Лечат эрозию после полного восстановления менструального цикла. Перед этим проводят цитоморфологическое исследование эпителия шейки матки (онкоцистологию), кольпоскопию (осмотр шейки под микроскопом). Также нужно обследоваться на инфекции, включая вирусы. Если анализы подтвердят их наличие, необходимо пройти полный курс противовоспалительной терапии.

И. С. Березина, гинеколог, врач высшей категории

Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

РЕВОЛЮЦИЯ – 2019: СУПЕРБЫСТРОЕ ПОХУДЕНИЕ, на 100% МОНОПРОДУКТ

+ 1 ВОДОРОСЛЬ, СЖИГАЕТ ЖИР

Таким образом я потеряла ВЕСЬ ЛИШНИЙ ВЕС

МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

Легко и без усилий.

(За год я не набрала ни одного килограмма.)

Мария решила рассказать свою историю для всех женщин, которым никогда не удавалось похудеть или которые всегда набирали потерянный вес. Теперь Вы можете обрести надежду, потому что история этой 38-летней женщины и матери двух девочек, кажется, увенчалась успехом.

То, что получилось у Марии, получится и у Вас. Вы же хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

«После потери 20 килограммов моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идем на прогулку вместе».

Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники смеялись надо мной. Я плохо себя чувствовала и часто плакала.

Я вышла замуж в 28 лет и хотела на свадьбе быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все: голодание и изнурительные упражнения... И я смогла похудеть на 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Увы, после возвращения из медового месяца я набрала почти весь потерянный вес. Я сразу забеременела и поправилась на целых 20 килограммов, которые уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, я не могла узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной. Я была на грани депрессии. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и, особенно, мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Я видела, что он смотрит на других женщин и считает ответственной меня за неудачные попытки похудеть. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «Действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная решимости, я начала пробовать разные методы, крема, диеты, лекарства... Худела на пару кило и снова толстела. Я потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учитывая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды в приемной моего врача я листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: испробовали все, но не добились успеха, и, в конце концов, они потеряли вес! А некоторые даже 16 килограммов в течение 4 недель, и все благодаря средству на основе всего одной морской водоросли. Я была настроена скептически, потому что свежи были в памяти прежние неудачи.

Однако это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье номеру. Мне объяснили, что, пробуя, я не рискую ничем, так как, если я не получу желанных результатов, получу возмещение. Так что я собралась с силами и заказала пастилки Spirulina. Достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день, независимо от еды. Я могла худеть незаметно для всех, продолжая кушать, как обычно. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диете, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.

5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда очень быстро потеряла первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по 3 пастилки в день, чтобы терять по килограмму в день. Я нормально ела и делала свою работу – все, как обычно. Но я начала «таять» на глазах! За неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил. Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и... удивлялась потере веса! Моя одежда стала слишком большой... Я уменьшилась на 2 размера. Представьте мою радость от того, что теперь я смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Все, что они видели, что я ела, как обычно, но заметно похудела. Однажды мне пришлось раскрыть свою тайну сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Она тоже потеряла лишние килограммы за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограммов в течение одного месяца.

Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случалось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я ем все, что хочу, и не набираю вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнете быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной.

Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольны покупкой, вы всегда можете отказаться от продукта и получить назад уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить на наш адрес заявление о возврате денег, а также пустые (начатые) упаковки, за которые вы желаете получить возврат средств, заказным письмом с уведомлением о вручении, в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

Ниже приведены три самых распространенных вопроса, которые задают нам про Spirulina (Спирулина)

Вопрос: *Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?*

Ответ: *Spirulina способна предотвратить осаждение жира на стенках, изгоняя и удаляя их день за днем. Отсюда происходит самая быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.*

Вопрос: *Как это работает?*

Ответ: *Выбрав подходящий курс, вам достаточно принимать по 3 пастилки ежедневно независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. При этом продолжайте есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 г.*

Вопрос: *Каков точный состав данного продукта?*

Ответ: *Это монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие, и вы увидите результат на бедрах, животе, лице!*

Это революционное средство дает вам гарантию, что Вы получите ваш идеальный вес и фигуру и вернете интерес к жизни!

Закажите по телефону:
8 (495) 781-42-14
Отправьте СМС с заказом на номер:*
+7 (925) 007-30-03
Заказ по СМС и электронной почте:
rusbetaprotect@gmail.com
просим присылать в следующем формате: *кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.*
Заказ онлайн на сайте:
www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

☐ **Да,** пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанное ниже:

☐ *Пастилки Spirulina, программа на 30 дней (3 упаковки)*
Цена: 2999 руб.
Код продукта: 706 04 145

☐ *Пастилки Spirulina, программа на 20 дней (2 упаковки)*
Цена: 2299 руб.
Код продукта: 706 04 144

☐ *Пастилки Spirulina, программа на 10 дней (1 упаковка)*
Цена: 1399 руб
Код продукта: 706 04 143

Ф._____
И._____
О._____
Индекс _____
Область_____
Район _____
Город/село _____
_____
Ул. _____
Дом_____кв._____
Моб. тел._____

*Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д.17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Протокол испытаний №030412/17 от 10.04.2017. Декларация о соответствии № ЕАЭС N RU Д-RU.АЕ09.В.01389 от 11.04.2017г. *Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. Реклама.* ***Не является БАД и лекарственным средством***

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Прошу помощи

ПОСЛЕ 45 ЛЕТ КИЛОГРАММЫ ВДРУГ НАЧАЛИ НАЛИПАТЬ

Изреку банальную мысль: люди бывают разными — худенькими, полненькими, толстыми или похожими на скелет, и это не всегда зависит от количества съедаемой пищи. Лично я до 45 лет была худющей, по-другому не скажешь. Все детство и молодость слышала: «Ой, а тебя мама не кормит?» или «Вы, наверное, болели?». До ужаса надоело объяснять, что совершенно здорова и питаюсь нормально. После 45 лет килограммы вдруг начали налипать настолько быстро, что к седьмому десятку стала на 20 кило тяжелее, чем положено. Ем значительно меньше, чем в молодости, но худеть не получается. Может, с этим все-таки можно как-то справиться? У кого получается, поделитесь опытом, пожалуйста.

В. П. Черепанова, Ростовская обл.

УЖЕ ДВА ГОДА Я НЕ МОГУ ВЫЛЕЧИТЬ ХЕЙЛИТ

Стоматологи мною не занимаются, хожу к дерматологам. В городе их три, и ни один не помог. Губы сохнут и шелушатся, кайма размыта. Не помогли ни гидрокортизон, ни ацикловир, ни тетрациклин, ни эритромицин, ни противогрибковые мази, таблетки и курсы витаминов. Желудок в порядке, есть незалеченный кариес. Сказали, что причина может быть в нервах или щитовидке. Кто-нибудь сталкивался с подобным? На какие гормоны надо сдавать анализы? Не могу найти специалиста, который мне бы помог. Может, добрые люди откликнутся? Всем заранее благодарна.

Марина, Смоленская обл.

КТО СТАЛКИВАЛСЯ С ВНУТРИЧЕРЕПНЫМ ДАВЛЕНИЕМ?

Внутричерепное давление начало меня беспокоить в 17 лет, после аварии. Точнее, после черепно-мозговой травмы. Конечно, не каждый день, а раз-два в месяц. Начинает адски болеть голова, на глаза давит и сильно тошнит. Минут 10-15 лежу, после появляется рвота. Потом еще столько же лежу, жду, пока пройдет боль и перестанет давить на глаза. Так и живу... Написала в надежде на помощь читателей. Кто сталкивался с этим или живет так по сей день? Как вы справляетесь с недугом?

Мадина, Дагестан

РАНКА НА ИКРЕ НЕ ЗАЖИВАЕТ

Недавно пережила развод. Муж, уже бывший, несколько месяцев до этого трепал мне нервы. Из-за переживаний ногтями расчесала ноги до крови. Сейчас все царапины прошли, а одна ранка на икре осталась и вообще не заживает. В течение месяца постоянно мокнет, кровит. Душевные раны затянулись, а эта никак не хочет. Подскажите, что с ней делать, чем намазать? Так сильно чешется...

Инга, Брянская обл.

МУЖ НЕ МОЖЕТ ЗАСНУТЬ БЕЗ МЕНЯ

У моего мужа проблемы со сном. Он не может уснуть, если я не сижу с ним и не глажу по голове или не сплю в обнимку. Больше того, даже если он и засыпает, то просыпается, когда я встаю в туалет или попить воды. Сразу слышу: «Ты где?» Мужу 43 года, мне 40.С первым супругом развелась из-за его деспотизма. А с нынешним в целом все хорошо. Вместе живем полгода. Сначала проблема казалась незначительной, даже милой. Но больше так не могу. Муж рано ложится, а мне просто необходим лишний час на свои дела. Я же не могу вечно подстраиваться! Уже грешным делом думаю, может, у него что-то с головой? Дело в том, что он служил на флоте, долго находился в море. Однажды вернулся домой, а жена с другим. После такого может быть все что угодно. Что делать, ума не приложу...

Без подписи, письмо с сайта

ОТИТ, НАСМОРК, ЗАПАХ ИЗО РТА...

Как избавиться от гнойных пробок в миндалинах? У меня постоянные проблемы — отит, насморк... Из-за этого неприятно пахнет изо рта. Только недавно проколола антибиотики, пила таблетки, но все равно не могу избавиться от гноя. Посоветуйте что-нибудь. Слышала, что, если в течение месяца полоскать горло хотя бы соленой водой, все пройдет. Правда это помогает?

Ульяна, Калуга

ЖИВУ С ДИАГНОЗОМ ВЕГЕТАТИВНЫЙ НЕВРОЗ...

Диагноз наследственный. У меня очень слабая нервная система. Любое перенапряжение, нервотрепка и все — начинаются проблемы с кишечником. Сижу на овощах. Когда состояние улучшается, могу себе позволить рыбу. Хожу в спортзал, но эффект очень слабый. Короче, измучилась. Слышала, что есть средства, которые помогают не допустить перевозбуждения нервной системы и тем самым решают проблему. У кого есть такой опыт?

Альфия, Татарстан

Ночные «бдения» изматывают, не дают спать

Последние полгода замечаю у себя ночную эрекцию, никак не связанную с половым возбуждением. Появляется во сне, несколько раз в течение второй половины ночи. Пропадает, после того как проснусь и схожу в туалет или поменяю положение тела, например перевернусь со спины на живот. Недавно пролечился от хронического простатита, но проблема так и осталась и даже обострилась. Вообще ночные эрекции впервые появились у меня лет десять назад. Проблему решал тем, что спал без нижнего белья, — помогало. Дважды делал ТРУЗИ (трансректальное ультразвуковое исследование), обращался к урологам, неврологам, психиатру. Все гоняют по кругу, выписывают таблетки (например, «Сирдалуд»), которые не помогают. Ночные «бдения» изматывают, не дают спать. Может, кто сталкивался с таким? Пожалуйста, напишите! Помогите, очень прошу!

Григорий, Самара

Кто приютит?

Хотела бы отдать внучке свою долю, выписаться и навсегда уйти из этого ада

Мне 76 лет, живу в Ростове-на-Дону с внучкой, ее четырьмя детьми и очередным «мужем». В свое время пожалела внучку и взяла к себе, так как ее мать — моя дочь — умерла. Я продала свою 2-комнатную квартиру, внучка добавила денег, купили 3-комнатную. При покупке мне ничего не объясняли, как все оформляется. Мне досталась 1/27 (4 кв. м) доли в квартире. Остальные доли внучка оформила на несовершеннолетних детей. Одна девочка — инвалид (ДЦП). За всю коммуналку плачу я одна. Внучка с мужем пьют, угрожают мне, ругаться с ними бесполезно. Пыталась платить только за себя, но долг накапливался. Теперь погашаю его с пенсии. Обращалась в водоканал и горсвет, чтобы разделить счета. Мне ответили, что надо погасить долг и подавать в суд на внучку. Но у меня на это нет денег. Хотела бы отдать (продать нельзя из-за маленькой доли) им свою долю, выписаться и уйти из этого ада. Но мне некуда идти. Может, у кого в деревне есть небольшой, недорогой домик? Или могу присматривать за стариками с условием проживания до моей смерти. Получаю пенсию, нужно только проживание. Не пью, не курю, судимостей нет. Желательно, чтобы жилье было в Ростовской области или Краснодарском крае.

Звоните по телефону родственницы: 8-938-112-06-30 (для Галины Федоровны Ониприенко).

Тяжёлая история — *Обсудим?*

11 лет внучка борется с онкологией

У моей внучки в пять лет обнаружили злокачественную опухоль головного мозга. И уже одиннадцать лет она борется с этим тяжелым заболеванием.

За это время ей пришлось пережить многое: клиническую смерть, восемь операций на голове, инсульт с полной парализацией и поражением головного мозга (не ходила, не разговаривала, не могла есть...), два года лучевой терапии, три с половиной — химии. Сейчас внучке 16. Учиться она не может. Ходит только в помещении. Я стараюсь сделать все, чтобы ее жизнь была полноценной, но у нее нет друзей, кроме сотрудников благотворительного фонда. Дети с ней не общаются, потому что внучка не такая, как они.

Все эти годы мы постоянно в больницах. Девочка ничего не видит. Может часами сидеть напротив палаты и ждать, что к ней кто-нибудь подойдет и познакомится. Но такое случается очень редко. А внучке хочется общаться. Она добрая, ласковая, веселая. Как ей жить дальше? Мне больно смотреть девочке в глаза, когда она спрашивает, почему она не такая, как все.

Внучка очень хочет увидеть море, дельфинов, но нет возможности. Она сама много занимается, чтобы лучше ходить: разрабатывает ноги, делает гимнастику. Ведь на реабилитацию мы не всегда можем поехать. Пенсии ребенка-инвалида и моей по возрасту (минимальной) едва хватает на жизнь. Спасибо людям, которые помогают. Как жить с таким ребенком? Как помочь ей вернуться к нормальной жизни? А если что со мной случится? Куда ее — в дом инвалидов? Эта болезнь разрушает все детские мечты и нормальную жизнь. Внучке никогда не выйти замуж и не стать мамой. Мы забыты обществом, нас списали. Да, врачи говорили, что внучка проживет 3-6 месяцев. Мне ее отдали растением и объяснили, что никогда не встанет на ноги. Но она старалась и встала. Пусть ходит плохо, но вопреки всему живет столько лет!

У меня душа разрывается от беспомощности... Вот так и живем в больничной палате. Каждый день сталкиваемся с трудностями. Ведь помогают только тем, кто в онкологии лежит. А мы лежим на паллиативной койке. Мы брошены! Выкарабкиваемся сами! Даже с днем рождения никто не поздравляет, кроме врачей и медсестер. Вот такое отношение к детям-инвалидам.

Мы побороли второе метастазирование, два года ходили по лезвию ножа. Ребенок перенес столько боли... Ей очень хочется жить!

Без подписи, Московская обл.

Спешим помочь

ЕСЛИ НЕ ОТКАЧАЕТЕ ЖИДКОСТЬ, БУДЕТ ОТЕКАТЬ ВСЁ ТЕЛО

Для Светланы из Орловской обл., автора письма «Обнаружили жидкость в плевральной полости» («Айболит» №12 за 2019 г.).

Светлана, не затягивайте с лечением. Зря вы отказались от процедуры откачивания жидкости. Она безболезненная, делается под местным наркозом, длится несколько минут. Но надо обратиться к нефрологу. Если появились отеки, значит, есть проблемы с почками. Не запускайте болезнь. Врач даст рекомендации, которые строго выполняйте. Надо отказаться от вредных привычек (употребление алкоголя, курение), придерживаться диеты.

Болит печень? Пейте 3 раза в день после еды по стакану капустного рассола с соком свежих помидоров (смешанных 1:1).

Если не откачаете жидкость, будет мучить тошнота, бессонница, появятся отеки. Сначала будут отекать ноги, а потом и все тело и лицо. Если бы я знал все это, не заболел бы гломерулонефритом. Так что берегите себя!

Р. Х. Балгазин, Ульяновск

СЕЙЧАС НОСЯТСЯ С ЭТОЙ «ДЕТСКОЙ ЛИЧНОСТЬЮ» КАК С ПИСАНОЙ ТОРБОЙ

Для Веры, автора письма «Ни учиться, ни работать дочь не собирается» («Айболит» №17 за 2019 г.).

В нашей семье сейчас мир и согласие. Сын — студент, учиться ему нравится. Но были и другие времена, когда и крики, и запреты, и отцовский ремень участвовали в воспитании. Лупили за то, чтобы не смел даже голос на меня повышать. Мама — это святое! И учиться заставляли, и гулять не пускали. И ничего, сын вырос, еще и спасибо за науку сказал. Даже признается, мы его мало ругали. Просит прощения за то, что издевался надо мной.

Сейчас носятся с этой «детской личностью» как с писаной торбой, а потом вырастают лбы, которые родителей ни во что не ставят. Те, кто думает, будто невозможно ограничить общение подростка в интернете, сильно ошибаются. Делается это элементарно: забирается телефон, на компьютере устанавливается пароль. Сначала, конечно, начинается психоз, потом ломка проходит.

Моя подруга долго верила, что в принципе нельзя запретить ребенку интернет. А сейчас кусает локти, плачется, жалеет, что не хватило воли придушить в зародыше всю эту дурь. А ведь раньше рассуждала о доверии, подростковой индивидуальности, которую, видите ли, унижать нельзя. Ничего не скажешь — личность выросла, только непутевая. Сидит на маминой шее. А подруга винит себя, что плохо воспитала, мало ругала, родителей уважать не научила и учиться не заставляла. Мы, правда, сына не унижали. Но если он на разговоры не реагировал, применяли другие меры. Что происходит с этим миром? У знакомой 15-летний сын. Если его не поцелуешь, провожая в школу, то у мальчика стресс. Учитель не так глянул — стресс. Кто-нибудь не то сказал — стресс...

Инга, Крым

ОТ ДОБРА ДОБРА НЕ ИЩУТ

Для Г. В. Скворцовой из Энгельса, Саратовской обл., автора письма «В доме престарелых хорошо, но дома лучше» («Айболит» №12 за 2018 г.).

Галина Владимировна, я сочувствую вашему горю по поводу преждевременной потери родных. Но несмотря ни на что надо жить дальше. Вы живете в замечательных условиях: ухаживающий персонал, лечащие врачи, вся обстановка... И живете одна! Пишете, что вам не хватает свободы. А как вы жили в своей квартире с троюродной племянницей, потом со знакомой, имея свободу? Разве хорошо? Теперь хотите, чтобы вас кто-то чужой приютил, но не в качестве прислуги, ведь у вас астма, и не только. Да и возраст почтенный... Пенсия у вас 22 тысячи рублей. Не лучше ли на сэкономленные деньги съездить к морю и жить в интернате? Ведь от добра добра не ищут. Я извиняюсь, если письмо получилось резковатым.

Без подписи, Германия

РЕЦЕПТ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Покупаю в аптеке кедровое, можжевеловое, пихтовое и камфорное масло. Смешиваю и растираю больные места. Утепляю и обязательно ложусь в постель. Процедуру лучше делать на ночь.

Н. А. Головин, Кисловодск, Ставропольский край

РАССКАЖУ, КАК МЕНЯ ЛЕЧИЛИ

Для В. П. Кужаевой из КЧР, автора письма «Можно ли вылечить гайморит без прокола?» («Айболит» №18 за 2019 г.).

Когда у меня был гайморит, назначили такое лечение. По утрам в поликлинике 3 раза делали промывание носоглотки («кукушка»). Дома 4 раза в день промывала нос «Долфином». Три раза в день пшикала «Ринофлуимуцил» в течение двух недель и «Фликсоназе», пока не истратила весь флакон. Принимала «Синупрет» (таблетки, 2 месяца). Спросите у врача, можно ли вам так лечиться.

Кира, Тамбов

У МЕНЯ КАЖДЫЙ ГОД ВЫСЫПАЛИ ПУЗЫРЬКИ

Для Марата из Татарстана, автора письма «На ладонях появляются водянистые мелкие волдыри» («Айболит» №18 за 2019 г.).

Сколько себя помню, у меня каждый год высыпали пузырьки. Руки и ноги зудели, воспалялись, все облазило на ладонях и ступнях! И вот стала как-то веснушки яблочным уксусом выводить. Макала вату и делала примочки на лицо, естественно, руками. Пришлось это на начало моей ежегодной болячки. Через два дня прыщиков не стало — ни зуда, ни воспаления! Тогда я взяла таз и для ступней сделала ванночку. С тех пор не знаю, как облазят руки и ноги и воспаляются до слез! Но уксус помогает только при начальной стадии, когда прыщики только зудят.

Алена, Ставропольский край

Приглашаю в свой дом двух женщин-пенсионерок...

Приезжайте на постоянное место жительства. Окружу любовью и заботой. У меня в доме газовое отопление, свет и вода. Люблю природу, животных, музыку. Только в одиночестве ничего не радует человека. Поэтому очень хочу, чтобы мне позвонили хорошие, добрые люди и чтобы в моей жизни произошли радостные изменения. Одному Богу известно, как я буду ждать, надеяться, верить, что смогу помочь хотя бы двум женщинам найти теплый дом на всю оставшуюся жизнь и стать родными людьми, пусть даже не по крови. Будем любить и жалеть друг друга, а еще вместе лечиться, так как уже немолоды. Как и все люди, простужаюсь и болею. Даже поговорить не с кем и некому стакан воды подать. Прошу звонить только с серьезными намерениями. Из мест лишения свободы не беспокоить.

Галина, Волгодонск, Ростовская обл., тел. 8-900-278-79-89

У вас, Карина, видимо, солярит

Для Карины из Ставропольского края, автора письма «Такое ощущение, что нож поворачивают в животе» («Айболит» №13 за 2019 г.), и не только.

Раньше я преподавала студентам медицину, поэтому внимательно прочитала ваше письмо, Карина. Потом изучила работы старого невролога середины прошлого века — Константина Григорьевича Уманского. И вот какую информацию нашла. Только покажите ее хорошему неврологу. Уманский пишет: «Самый крупный среди узлов симпатического ствола — солнечное сплетение. Сильный удар под ложечку мгновенно отключает сознание человека. Но не только травмы нарушают работу солнечного сплетения, но и любые болезни органов брюшной полости. Чаще всего нарушение работы солнечного сплетения выражается болями в подложечной области». У вас, Карина, видимо, солярит — воспаление солнечного сплетения. Это может быть даже осложнением после гриппа. Солярит характеризуется сильной болью в эпигастральной области (выше пупка) со жгучим оттенком. Боль отдает по всему животу. Может быть сверлящей, схваткообразной, а малейшее движение усиливает ее. Часто боль сопровождается повышением давления, ознобом, спазмом периферических сосудов, тревогой, плачем, страхом... Приступы болей, связанных с раздражением солнечного сплетения, ошибочно путают со стенокардией, инфарктом, панкреатитом, холециститом, энтероколитом...

При анемии съедайте каждый день по 1 чайн. ложке тертого хрена с медом.

Конечно, боли в животе не всегда связаны с солнечным сплетением. Но если диагноз (солярит) поставлен верно, облегчить состояние можно. Основное лечение должно проводиться в стационаре, где врачи знают, что это за болезнь. В домашних условиях Уманский советует не носить одежду, стягивающую живот. Вместо брючного ремня — подтяжки, резинки трусов должны быть свободными.

Для снятия болей есть старое средство — полуспиртовые компрессы (1/2 часть спирта на 1 часть воды). Делают их перед сном и оставляют до утра. Итак: нужно взять вафельное полотенце, развернуть его поперек кровати. Больной ложится на него спиной так, чтобы концы полотенца свешивались по бокам. Затем хлопчатобумажную ткань шириной 12-15 см нужно сложить в несколько слоев так, чтобы хватило накрыть весь живот — от одного бока до другого. Ткань нужно смочить в спиртовом растворе и приложить к верхней части живота, под самые ребра. Сверху прикрыть пленкой. Пленку надо проколоть в нескольких местах. Сверху компресс покрывают рыхлым слоем ваты по размеру чуть больше компресса, а сам компресс укутывают полотенцем. Утром, прежде чем встать, компресс снимают. Процедуру надо делать 7-10 дней подряд. И напоследок совет: проконсультируйтесь с хорошим неврологом.

Ф. И. Протасова, Саратов

Авторитеты дают советы

Обострился ревматизм

Уверены, многим знакомы боли в коленях: ты их и мажешь, и массируешь, и компрессы ставишь, а все равно болит. Обычно врачи на эти жалобы отвечают: «Ревматизм у всех».

ЖЕНЩИНЫ РИСКУЮТ БОЛЬШЕ

Ревматизм (болезнь Сокольского-Буйо) — это воспаление соединительной ткани организма, которая затрагивает сердце, крупные суставы (как правило, коленные), нервную систему, а также легкие, кожу, почки и даже глаза. Чаще всего заболевание возникает как осложнение после острой инфекции (ангина, скарлатина, фарингит, тонзиллит, гайморит и зубной кариес). Кстати, в большей степени ревматизм атакует людей в детстве и юности, причем женщин в три раза чаще, чем мужчин. Но определенный процент заболевших страдает потом до глубокой старости. Как бороться? Ну понятно, пойти к доктору. Но есть и домашние средства.

При ревматизме очень полезны каши. Особенно целебной считается овсяная.

ПОМОЖЕТ ДИЕТА

Облегчить состояние больного и в первую очередь снизить боли в суставах поможет правильное питание. Это значит, что на вашем столе должна появиться пища, богатая витаминами (особенно полезны продукты с высоким содержанием аскорбиновой кислоты), но при этом низкокалорийная.

Полезны: каши из различных круп, особенно целебной считается овсяная (геркулесовая), а также овощные супы с крупами (на первом месте тоже овес), сырые овощи (морковь, капуста) и вареные или тушеные (морковное пюре, овощное рагу, капустные котлеты). Из фруктов наиболее ценны лимоны, апельсины и другие цитрусовые, киви, фейхоа, яблоки, черная смородина; из напитков — черный или зеленый чай с лимоном, фруктовые и ягодные соки (особенно полезен клюквенный сок с медом), кисели, компоты их свежих и сухих фруктов (лучше всего яблочный), напиток из плодов шиповника, черной смородины, а также напитки на основе дикорастущих плодов и ягод (рябины, калины, брусники, клюквы).

Разрешены: молоко и нежирные молочные продукты (творог, кефир, нежирный сыр), яйца и блюда из них, немного отварной рыбы. Один-два раза в неделю можно съесть немного белого мяса птицы, отварного или в виде паровых котлет, тефтелей, мясного суфле.

Запрещаются: красное мясо, любые маринады, копчености, бобовые (чечевица, горох, фасоль и блюда из них), соленья. Пищу вообще лучше готовить без соли, заменяя ее пряными травами и специями.

Постепенно приучите себя питаться дробно, небольшими порциями, 5-6 раз в день. И постарайтесь ограничиться 1 л жидкости в сутки, чтобы избавиться от отеков, провоцирующих боли.

НАТИРАЕМ БОЛЬНОЕ МЕСТО

* Измельчите в кофемолке лавровый лист в мелкий порошок. Разотрите 1 ст. ложку порошка с 1,5 ст. ложки топленого сливочного масла. Натирайте мазью на ночь больные суставы.

* Залейте 1 ст. ложку измельченных плодов жгучего стручкового перца 1/2 стакана водки, настаивайте неделю в темном месте, процедите. Используйте для растирания больных суставов.

* Залейте 2 ст. ложки измельченных плодов можжевельника 1/2 стакана водки, настаивайте неделю в темном месте, процедите. Растирайте больные суставы на ночь.

Е. Я. Поддубная, ревматолог, врач высшей категории

Лечим кашель

■ СМОЧИТЕ КУСОЧЕК ХЛЕБНОГО МЯКИША В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ И ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО ЕГО РАЗЖУЙТЕ. И ТАК НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

■ РАЗОМНИТЕ ВИЛКОЙ 2 БАНАНА. ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ, ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 7-8 РАЗ В ДЕНЬ.

■ НАРЕЖЬТЕ ЛУКОВИЦУ И ГОЛОВКУ ЧЕСНОКА, ПОТОМИТЕ 20 МИНУТ В 1 Л МОЛОКА. ПЕЙТЕ ТЕПЛЫМ ПО 150 Г 3 РАЗА В ДЕНЬ С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ БАРСУЧЬЕГО ЖИРА.

Тыквенный мёд — бальзам для печени

■ Срежьте крышку у плода весом до 2 кг. Выньте семена, положите 200-250 г меда. Закройте верхушкой, для плотности срез залепите тестом и уберите на 10 дней в прохладное темное место. Затем перелейте содержимое в стеклянную посуду. Съедайте по 1 ст. ложке тыквенного меда за полчаса до еды. После 3-недельного приема отдохните неделю и повторите курс. Такое лекарство полезно при гепатите, циррозе, оно хорошо выводит вредные вещества из печени, восстанавливает ее ткани.

■ Чтобы почистить зашлакованную печень, измельчите 200 г сырых тыквенных семечек. Смешайте с 1 стаканом оливкового масла. Смесь подержите на водяной бане до момента закипания, но не кипятите. Настаивайте 7 дней в темном прохладном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке за полчаса до еды в течение 2 недель. Такое лечение особенно полезно после приема курса антибиотиков.

■ Для здоровья печени ежедневно употребляйте мякоть тыквы в сыром виде. Около 0,5 кг очищенной от кожуры мякоти натрите на терке и съешьте на завтрак. Не рекомендуется смешивать такой «салат» с другими овощами. Если сырую мякоть организм будет трудно переваривать, потушите ее до полуготовности. Лечебные свойства не теряются.

На приёме у диетолога — *Прикинь на себя*

Семечки и гастрит

Можно ли при гастрите есть орехи и сухофрукты и щелкать семечки? Или о них стоит забыть навсегда?

И. Н. Осипова, Н. Новгород

При любом гастрите слизистая желудка постоянно воспалена, поэтому она постепенно истончается (атрофируется). Грубая пища травмирует ее еще больше. Орехи, семечки и сухофрукты в чистом виде также раздражают слизистую. Даже в период затишья, когда гастрит не дает себя знать, эти продукты остаются под запретом, ведь они могут спровоцировать обострение. Кстати, даже у здорового человека жареные семечки и большое количество орехов могут вызвать изжогу и боль в желудке.

Семечки и орехи очень жирные, что вызывает избыточную выработку соляной кислоты и желчи. Это может спровоцировать резкую боль при гастрите с повышенной кислотностью, эрозивном гастрите и при желчекаменной болезни. Ситуация осложняется тем, что белок орехов и семечек плохо усваивается и может вызвать метеоризм. По этой причине семечки и орехи нельзя употреблять беременным женщинам с диагнозом гастрит.

Сухофрукты тоже очень грубая пища, повышающая кислотность и провоцирующая воспалительный процесс. Их тоже нельзя употреблять в пищу из-за риска повредить истонченную стенку желудка. А вот компоты из сухофруктов полезны. Для вяжущего эффекта в сухофруктах должны быть груши, но не сливы. Можно класть айву.

Чтобы приготовить полезный компот из сухофруктов, их предварительно около 2 часов вымачивают в холодной воде, 0,5 кг яблочно-грушевой смеси варят в 3 л воды. Сахар кладут по вкусу, но компот не должен быть слишком сладким — это провоцирует воспаление слизистой. Фрукты из компота употреблять не обязательно. После варки компот должен настояться 3-6 часов. В горячем виде при гастрите его не пьют. Детям с заболеваниями желудка компот из сухофруктов можно давать с года, если нет противопоказаний.

Т. Р. Рузанова, врач-диетолог

Чернослив при гастрите

Несмотря на то что чернослив является провоцирующим гастрит сухофруктом, некоторые диетологи рекомендуют его, когда болезнь не беспокоит человека. Но есть его надо в виде измельченной кашицы (до 30 г в сутки).

Обедаем дома

ТЫКВЕННЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

По 800 г тыквы и помидоров, 400 г лука, 400 г консервированной фасоли, 1 л мясного или овощного бульона, 40 г сливочного масла.

Измельченный лук поджарьте на масле, очищенную тыкву порежьте кубиками, томаты — крупно. Соедините все в кастрюле, влейте бульон, посолите, добавьте специи и тушите на среднем огне, пока овощи не станут мягкими. С помощью блендера измельчите овощи в пюре, добавьте фасоль. Подавайте с черным хлебом, украсив сметаной и зеленью.

РУЛЕТ ИЗ КАБАЧКОВ С ПОМИДОРАМИ

400 г кабачков, 2 яйца, зелень, 100 г муки, 1 чайн. ложка соды, 200 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 50 г майонеза.

Кабачок натрите, посолите, оставьте на 10 минут, отожмите. Яйца взбейте, зелень измельчите, соедините с кабачком. Муку просейте с содой, всыпьте в овощную массу. Противень застелите пергаментом, смажьте маслом. Вылейте на него тесто. Запекайте при 180°С 15-20 минут. Коржу дайте немного остыть. Сыр натрите, чеснок пропустите через пресс, смешайте, добавьте майонез. Начинку нанесите на корж. Сверху уложите кружочки помидоров. Скрутите рулет, заверните в пленку и уберите в холодильник на час.

ЦЫПЛЁНОК ТАБАКА ПО–ГРУЗИНСКИ

Цыпленок весом 500-700 г, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Цыпленка положите на разделочную доску (грудкой вверх) и разрежьте грудку. Расплющите тушку. Натрите солью. В чугунной сковороде разогрейте растительное и сливочное масло. Выложите в масло цыпленка спинкой вверх. Обжаривайте 5 минут на сильном огне под крышкой. Переверните и жарьте под крышкой еще 5 минут. Уменьшите огонь, прикройте цыпленка перевернутой плоской тарелкой и придавите гнетом. Готовьте 20-30 минут.

Маринованные арбузы в нашей семье любят все

Делюсь рецептом. На 1 л рассола: 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соли, 1 чайн. ложка лимонной кислоты, 2 чайн. ложки уксусной эссенции.

Арбузы очистите от кожуры и нарежьте на дольки. Дольки уложите в стерилизованные банки (не трамбуя!). Рассол вскипятите и осторожно залейте в банки до горлышка. Затем поставьте банки в кастрюлю с теплой водой и, прикрыв их крышками, доведите воду в кастрюле до кипения. Как только вода закипит, банки с арбузами выньте, добавьте в каждую 1 чайн. ложку лимонной кислоты, 2 чайн. ложки уксусной эссенции и закатайте. Через 2-3 месяца деликатес готов.

Н. С. Угрюмова, Краснодар

Для тех, кто любит послаще

ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ

По 1,5 ст. ложки сахара, какао и кукурузного крахмала, 0,5 л молока.

Смешайте все сухие компоненты, постепенно добавляя холодное молоко. Нагрейте смесь на медленном огне, помешивая, пока она не станет однородной и не начнет булькать. Разлейте по формочкам, дайте остыть. Украсьте тертым шоколадом, орешками, сахарной пудрой.

ПИРОЖНЫЕ С ВИНОГРАДОМ

Яйцо, 80 г винограда, 250 г слоеного дрожжевого теста, 100 г творога, сахар по вкусу.

Виноград разрежьте пополам. Творог смешайте с сахаром. Тесто раскатайте в пласт, вырежьте кружочки. На половину кружочков положите по 1 чайн. ложке творога и половинке винограда. Накройте оставшимися, соедините края. Верх смажьте яйцом. Запекайте 20 минут при 200°С.

Грибной ужин

ГРИБЫ УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ, НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ЗАЩИЩАЮТ ОТ ОНКОЛОГИИ И БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ.

Рыбные зразы с шампиньонами

100 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 500 г рыбного филе, морковь, луковица, сырое яйцо и вареное, 300 г шампиньонов, 4 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, укроп, панировочные сухари, соль, перец.

Хлебный мякиш замочите в холодном молоке. Рыбное филе пропустите через мясорубку. Морковь натрите, лук измельчите. Хлеб отожмите, перемешайте с филе, морковью и половиной лука. Добавьте сырое яйцо, посолите, поперчите и хорошо вымесите фарш. Шампиньоны почистите, нарежьте кубиками. В сковороде разогрейте 1 ст. ложку масла, обжарьте оставшийся лук, добавьте грибы, жарьте 5 минут. Вареное яйцо порубите ножом, зелень мелко нарежьте. Грибы перемешайте с яйцом, зеленью, посолите, поперчите. Из фарша сформуйте лепешечки. На половину из них выложите грибную начинку, накройте оставшимися лепешками и сформуйте биточки. Обваляйте в сухарях и обжарьте в оставшемся масле.

Тефтели в соусе

1 кг свино-говяжьего фарша, 300 г грибов, луковица, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки горчицы, соль. Для соуса: 0,5 кг грибов, 1 стакан сливок, 1 чайн. ложка муки.

Лук перекрутите на мясорубке, 300 г грибов измельчите. Все вмешайте в фарш, посолите. Скатайте тефтели и обжарьте с двух сторон. Переложите в форму для запекания. Покройте каждую тефтелю сметаной с горчицей и запекайте 40 минут при 180°С. Для соуса обжарьте грибы, посолите. Влейте сливки, добавьте муку. Тушите до загустения. Залейте соусом тефтели.

Кулинарные хитрости

● Вымыть шампиньоны легко. Наберите в таз воды, добавьте 2 ст. ложки муки. Размешайте и в этой воде вымойте шампиньоны. Мука впитает в себя грязь и пыль. Потом останется только ополоснуть грибы чистой водой.

● Перед тем как выкладывать тесто в форму для выпечки, смажьте ее жиром и посыпьте дно какао. Тогда пирог не подгорит и без проблем отойдет от формы.

● Рыбу нельзя готовить в металлической посуде. Супы варят в эмалированных кастрюлях, а жарить лучше на толстой чугунной сковороде или эмалированном противне.

Секрет пасты ароматной

Варю пасту почти до готовности, затем перекладываю в соус и довариваю. Паста напитывается его ароматом. Если соус слишком густой, добавляю немного воды из-под пасты.

Марина, Чебоксары

Карпаччо из цветной капусты

Разделите цветную капусту (140 г) на соцветия, затем тонко нарежьте. В большой миске смешайте с соевым соусом (можно заменить оливковым или другим растительным маслом). Посолите и поперчите по вкусу. Натрите на крупной терке твердый сыр, добавьте в капусту, перемешайте. Выложите на тарелку, сверху украсьте листьями петрушки.

Оксана, Ростовская обл.

ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ,

лётчик, сталинский сокол, Герой Советского Союза

Ловелас на земле, талантливый хулиган в воздухе...

Во время Великой Отечественной наши летчики брали в полет фотографию Чкалова — на удачу. Впрочем, бывали случаи, когда его портреты обнаруживались и в вещах сбитых немецких пилотов. Один из них объяснил: «Чкалов не только ваш. Немецкие летчики тоже считают его своим учителем. Наверное, все летчики мира мечтают летать так, как он».

Белые розы для актрисы

14 июля 1937 года трое советских летчиков поднялись на борт парохода «Нормандия», следующего из Америки в Европу. Оказалось, что с ними вместе плывет сама Марлен Дитрих. Казалось бы, посреди океана белые розы не растут, но Валерий Чкалов каким-то чудом раздобыл прекрасный свежий букет... Цветы лежали у дверей каюты божественной Марлен Дитрих. К букету была приложена записка, написанная на чудовищном английском. Впрочем, подпись «Валерий Чкалов» искупала многое! Дитрих несколько раз видела фото Чкалова в газетах: не слишком высок, лицо грубое, некрасивое, но исполненное какой-то притягательной силы — первобытной и дикой. О нем и о двух его товарищах уже почти месяц кричала вся американская пресса: «Первый в мире перелет через Северный полюс!», «Из России в Америку за 63 часа!», «Небо над Ледовитым океаном покорено!», «Трое русских совершили невозможное!», «Люди научились летать лучше птиц!» и так далее.

Дитрих черкнула пару строк в ответ: мол, она очень благодарна мистеру Чкалову. А тот в свою очередь не замедлил явиться, чтобы поблагодарить за ответ. В жизни он оказался еще более колоритным мужчиной, чем на фотографиях: огромные ручищи, нос как орлиный клюв, резкие глубокие морщины от ноздрей к губам. А главное — глаза. Как это ни странно, но в них тоже было что-то орлиное. Они вовсе не были круглыми, но зрачки двигались каким-то особым, птичьим образом. И в этих глазах плескалось море любопытства, живости, лукавства...

Все пять дней, пока пароход не причалил к пристани английского города Саутгемптона, Дитрих и Чкалов отчаянно флиртовали. Далее маршрут советских летчиков и американской кинозвезды тоже совпадал: через Гавр поездом в Париж. Да только Дитрих сразу заперлась в своем купе и велела ни в коем случае не пускать к себе «этого русского».

Даже упоминаний о Валерии Чкалове Марлен с тех пор не выносила. Она была оскорблена: все внимание встречающих пароход «Нормандия» 19 июля 1937 года было отдано Чкалову и его товарищам. Это их осаждали газетчики, снимали фотографы и носили на руках поклонники, а о ней, божественной Марлен, во всей Англии, равно как и во Франции, никто даже не вспомнил!

На Северный полюс его не пустили

А ведь Байдуков с Беляковым чуть было не улетели на полюс без Чкалова! Все началось в 1934 году, когда пароход «Челюскин» после вынужденного многомесячного дрейфа вместе с зажавшими его льдами попал в Чукотское море и там был раздавлен. 104 человека, из них двое детей, оказались на льдине, под открытым небом, при температуре ниже 30°С мороза! Ждать было нельзя, снаряжалась спасательная авиаэкспедиция. Организаторы этой экспедиции рассчитывали, что возглавит ее лучший летчик страны — Валерий Павлович Чкалов. Но на авиационном заводе, где тот служил шеф-пилотом, конструктор Поликарпов как раз заканчивал разработку нового истребителя. В общем, руководство завода заупрямилось: «Чкалов улетит, а кто будет испытывать И-16?!»

Так вместо Чкалова спасать челюскинцев полетел пилот Сигизмунд Леваневский. А Валерий испытывал истребители. Один раз при заходе на посадку не выпустились шасси. На аэродроме в считанные секунды выложили крест, что означало приказ летчику прыгать с парашютом.

> ВО ВРЕМЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАШИ ЛЕТЧИКИ БРАЛИ В ПОЛЕТ ФОТОГРАФИЮ ЧКАЛОВА — НА УДАЧУ. В ВЕЩАХ СБИТЫХ НЕМЕЦКИХ ЛЕТЧИКОВ ТОЖЕ НАХОДИЛИ ЕГО ПОРТРЕТ.

«Врешь, не прыгну, авось и так не разобьюсь, я же заговоренный!» — и Чкалов стал одну за другой накручивать петли Нестерова, чтобы вытряхнуть шасси из недр самолета. В конце концов вошел в пике с такой огромной перегрузкой, что на какое-то время потерял сознание. А когда пришел в себя, увидел, что шасси выпустились и можно садиться.

В другой раз колеса шасси опытного самолета заменили лыжами, а левая лыжа возьми да и повисни вертикально! И снова Чкалов не оставил самолет, а аккуратненько положил его... на спину. Валерий висел вниз головой и ждал, когда его освободят от привязных ремней. Почему-то никто из сбежавшихся людей долго не догадывался этого сделать, они только аплодировали ему и кричали: «Это же Чкалов! Он и на палке летать может!»

Тем временем Москва чествовала Леваневского вместе с другими героями челюскинской эпопеи. Чтобы наградить их по заслугам, правительству не хватило существующих наград, и была придумана новая: звание Героя Советского Союза. На гребне успеха Леваневскому легко было уговорить начальство на организацию нового перелета: из России в Америку через Северный полюс. Вторым пилотом был назначен ученик Чкалова Георгий Байдуков, штурманом — профессор Александр Беляков...

Перелет из России в Америку — без Чкалова

... В тот день, когда самолет Леваневского поднялся в воздух и взял курс на Арктику, Валерий Чкалов заперся у себя в квартире и крепко напился с горя. Ведь это была его, Чкалова, мечта — перелететь через Северный полюс! Но случилось так, что Леваневский не долетел ни до полюса, ни тем более до Америки. Взлет был неудачным, в системах что-то нарушилось, и началась утечка масла. Пришлось сесть между Москвой и Ленинградом. Причем посадка была такой неудачной, что на борту самолета начался пожар. «Эх, такое дело загубили! — сердился Чкалов. — Теперь все, баста! Запретят перелет! Хотя, чем черт не шутит, может, стоит побороться? Только теперь я возьмусь за это дело сам!»

Наконец разрешили лететь

«Так, значит, решено? Вам разрешили лететь в Америку? Хватит таиться, лучше посидите с нами, с женами», — сказала Ольга Чкалова мужу примерно через год... В столовой собрались три супружеских пары: Чкаловы, Байдуко-

вы и Беляковы. Мужчины были празднично возбуждены. Женщины улыбались сквозь слезы. Валерий сказал: «Вот почему вас и не допускают к нам на аэродром. Вместо того чтобы веселиться, вы тоску навеваете. К чертям собачьим этакие настроения! Лелик! Друзья! Давайте выпьем за наше успешное путешествие!»

Лето 1937 года. 18 июня в 04 часа 05 минут самолет АНТ-25 с экипажем Чкалова взлетел с Щелковского аэродрома. Через сутки вошли в полярный район — компасы закрутились, как пьяные. Дождавшись смены за штурвалом, полумертвый от усталости Чкалов забрался в спальный мешок и мгновенно уснул.

...«Мошенники! Подлецы! Что же вы, черти, не разбудили! Мне так хотелось взглянуть на вершину мира!» — кричал Валерий, узнав, что Северный полюс пройден. «Да не на что там смотреть! Просто торчит из земли кусок ржавой оси», — отшучивались Байдуков с Беляковым. Едва успокоившись, Чкалов отбил в Москву телеграмму: «Это — полюс! Пуп Земли!» В конце концов, вовсе не обязательно всем сообщать, что как раз полюс-то он и проспал. Зато когда самолет проходил так называемый полюс неприступности — наиболее сложный участок пути над Ледовитым океаном, — никому было не до сна. Запасы кислорода иссякали, так что маска переходила от одного к другому по очереди — вместе с дежурством у штурвала. Остальные двое лежали в спальных мешках, экономя силы.

Впрочем, на высоте 6000 километров и лежать-то было тяжело. От перегрузки и кислородного голодания у Чкалова пошла носом кровь. Ситуация и так была накалена до предела, и вдруг раздался какой-то хлопок, запахло спиртом, стекло кабины пилота покрылось слепой ледяной коркой... Оказалось, лопнула трубка водяной системы охлаждения мотора, вода вылилась на стекло. «Через 5-6 минут мотор разлетится на куски, — крикнул Чкалов. — Саша, тащи всю жидкость, которая есть на борту». И пока Байдуков, высунув руку в форточку, скалывал со стекла лед, Чкалов с Беляковым вылили в расширительный бачок всю оставшуюся на борту питьевую воду и еще то, что предполагалось сдать медикам на анализы и с этой целью собиралось в специальные контейнеры. Неудобно сказать на чем, но до Америки долетели! Сели в Ванкувере на военном аэродроме. Штурман Беляков сделал в бортовом журнале последнюю запись: «20 июня 1937 года. Всего пробыли в воздухе 63 часа 16 минут. Израсходовано горючего 5658 килограммов, остаток горючего 77 килограммов. Средняя скорость полета — 200 километров в час»...

Вскоре над Арктикой пролетел еще один советский самолет под командованием летчика Громова. Следующим был все тот же Сигизмунд Александрович Леваневский — без малого через два месяца после Чкалова он полетел тем же маршрутом. Над Ледовитым океаном самолет исчез, о судьбе экипажа до сих пор ничего не известно.

Больше подобных попыток никто не предпринимал. И даже сейчас, когда со скоростью 200 километров в час передвигаются разве что автомобили, но никак не самолеты, чкаловским маршрутом никто летать не отваживается... Чкаловым вечно удавалось то, что было невозможно для других.

Немного биографии

Прадед Валерия, Михаил Чкалов, был самым сильным на Волге бурлаком. Дед, Григорий Чкалов — самым сильным грузчиком на волжской пристани. Отец, Павел Чкалов — первым нижегородским мастером-котельщиком, лучше всех умевшим облицовывать турбины, делать клепку и варные топки. Говорят, один из пароходов, на котором стоит личное клеймо мастера Чкалова, недавно видели на Миссисипи! Как и все первоклассные мастера, зарабатывал Павел Григорьевич очень недурно. В слободе Васильево, куда его пригласили ремонтировать речные суда, он выстроил добротный дом с мезонином и галереей, резным крыльцом и с фруктовым садом вокруг.

Но к январю 1904 года, когда родился Валерий (вообще-то крестили его Валерианом, а в быту вплоть до поступления в летное училище звали Аверьяном), от былого благополучия не осталось и следа. Павла Григорьевича сгубила собственная предприимчивость: он в рассрочку купил у купца Колчина корпус сгоревшего буксирного парохода «Русло» с намерением восстановить его и сделаться пароходчиком. Купец продажу обставил хитро, и вышло так, что мастеру Чкалову день и ночь нужно было работать на одну только уплату процентов по векселям. Заложить пришлось «Русло» и даже собственный дом. В конце концов купец Колчин подал в суд, требуя возврата буксира. Мол, за последние годы не получил за него ни копейки. Неизвестно, чем кончилось бы дело, если бы не 8-летний Валериан.

... Масленица, катания на тройках... Колчин стал бахвалиться, что его кучера Яшку никто не обгонит. Павел Григорьевич сказал, что с горы его Аверьян на лыжах быстрее съедет. На пари поставили спорный буксир. Через несколько минут стало понятно: лыжник проигрывает, тройка уходит от него все дальше. И тут мальчик, бросив дорогу, помчался напрямую к высоченному обрыву и... Скорость, свобода, ликование — и никакого страха! «Ну ты, парень, заговоренный! — решили односельчане. — С такой высоты сигануть, кубарем на лед выкатиться — и ни царапинки!» Этот полет на лыжах над Волгой решил судьбу Валерия Чкалова, а может, и всей русской авиации!

Что же касается выигранного буксира, то Павел Григорьевич мыкался с ним еще 6 лет, пока в 1918 году его не национализировали. В бою с белыми многострадальное «Русло» пошло ко дну, а Павел Григорьевич словно сбросил с плеч неподъемную ношу: немедля ушел в затон виртуозно заделывать пробоины в днище парохода «Власть Советам»... Тем временем Валерий, учлет военно-теоретической авиационной школы в Егорьевске, именуемой в народе «теркой», осваивал рулежку: гонял на старинном «фармане» с подрезанными крыльями по взлетной полосе и пел от счастья.

... В ноябре 1924 года 20-летний Чкалов получил звание летчика-истребителя и был зачислен в эскадрилью под Ленинградом. Через неделю за выполнение фигур высшего пилотажа на стареньком, дышащем на ладан «ньюпоре» Валерий оказался на гарнизонной гауптвахте — в первый, но далеко не в последний раз.

Чкалов часто сидел на гауптвахте

Сколько раз? Никто не может сказать. Десять суток отсидел за полет вниз головой, еще 10 суток — за эксперимент с мертвыми петлями. «Сглупил я, батя. Заключил пари, что непрерывно прокручу 50 петель. А вошел во вкус и сделал лишние 200», — объяснял Валерий командиру эскадрильи. За пролет боком между двумя растущими рядом деревьями — 5 суток, за пролет под Троицким мостом — 15 суток. Вот уж когда было жутко! Каменная громада моста надвигалась со страшной скоростью, а щель между сводом и водой такая узкая! Вписался Чкалов точно, но многократное эхо от рева мотора словно взорвало его мозг. Оглохнув и ослепнув на несколько мгновений, Валерий чудом вывел самолет наружу.

«Что это ты такой бледный?» — спросил механик, встретив Чкалова в ангаре. А по Ленинграду уже расползался слух о пролете самолета под мостом. Когда этот слух дошел до командира эскадрильи, у него не возникло ни малейшего сомнения, чьих это рук дело. Он вызвал Чкалова. «Ты представляешь, что будет, если все наши летчики завтра попытаются сделать то же самое?» — «Побьются, обязательно побьются», — сказал Чкалов, не поднимая головы.

> 10 СУТОК ОТСИДЕЛ ЧКАЛОВ ЗА ПОЛЕТЫ ВНИЗ ГОЛОВОЙ, ЕЩЕ 10 СУТОК ЗА ЭКСПЕРИМЕНТ С МЕРТВЫМИ ПЕТЛЯМИ. ЗА ПРОЛЕТ БОКОМ МЕЖДУ ДВУМЯ ДЕРЕВЬЯМИ — 5 СУТОК...

Выгнать к чертям из авиации!

Командир эскадрильи только затравленно вздохнул. Ну что с таким поделать? Ведь отсидит на гауптвахте, и опять за свое! Выгнать к чертям из военной авиации? Нет, это было бы преступлением! Ведь летчик Чкалов такой, каких на всей земле еще не бывало. Если о его самолете не поступало никаких известий несколько часов, значит, у Чкалова просто кончился бензин где-то вдалеке от человеческого жилья. В то, что Чкалов действительно однажды может разбиться, сунув свою буйную головушку в очередное пекло, не верил даже комэск. Одним словом, заговоренный!

Опять гауптвахта и тюрьма...

8 ноября 1927 года, всего через три года после окончания летной школы, Чкалов демонстрировал достижения советской авиации в Москве перед членами правительства. Кроме всего прочего, он показал 15 фигур высшего пилотажа собственного изобретения, в том числе восходящий штопор и полет вверх колесами.

Вечером того же дня Валерий писал жене: «Лелик, представь себе, то, за что я сидел на гауптвахте, здесь отмечено денежной премией!» А вскоре Чкалова отдали под трибунал: он решил потренировать молодых летчиков на бреющем полете. Ведя за собой звено, нырнул под провода телеграфной линии. Сам-то проскочил, а вот молодняк правильно прижаться к земле не смог, проволока резанула по хвостам.

2 января 1929 года Чкалов был осужден сроком на один год. Его посадили в одиночную камеру на втором этаже брянской тюрьмы. Валерий даже сделал в тюрьме карьеру: стал контролером на кухне — там можно было раздобыть хоть что-то, кроме постылой баланды. «Дни тянутся однообразно, — записал он в импровизированном дневнике, когда добился разрешения завести у себя в камере бумагу и карандаш. — Камера маленькая, но теплая. Ночью уснуть долго не мог. Мысли о жене и сыне не давали покоя. Както они там в Ленинграде. Неудачник я в жизни...»

Чкалов перечитал все книги в скудной тюремной библиотеке. В отведенные на прослушивание радио часы изучал оперный репертуар советских театров. Больше делать было решительно нечего. «Скука страшная, тяжелая, гнетущая тоска. Днем спал. Проснулся. Принесли обед. Сидел, лежал, ходил, все надоело, — написано в том же дневнике. — Человечество! Какое ты жестокое по отношению к слабым! Лучше убей их сразу, чем мучить и делать из них еще более слабых и непригодных к жизни». В конце концов Михаил Иванович Калинин лично распорядился Чкалова освободить. Всего в брянской тюрьме Валерий успел отсидеть... 19 дней. Хотя, когда читаешь список дел, которые он там успел переделать, то кажется, что и года мало.

Чкалов страшно торопился жить

Будто предчувствовал, что судьба отмерила ему совсем немного. Народная молва сохранила о нем воспоминания, подтверждения которым не найти ни в одном печатном источнике: говорят, Чкалов любил застолья, перепивал любого, а наутро как ни в чем ни бывало выписывал на своем самолете немыслимые фигуры. Еще говорят, что мог в гневе избить

(Продолжение на стр. 18)

(Окончание. Начало на стр. 16)

командира за самодурство. И что до женского пола был необычайно охоч. И что родных, хоть и внебрачных, детей Чкалова по всей России больше, чем мифических детей лейтенанта Шмидта... Впрочем, если даже так и было, все это не мешало Валерию трогательно и искренне любить собственную жену.

Повезло с женой. Она терпела, прощала и ждала...

Ольга Эразмовна всегда и все понимала правильно. В конце концов, за одиннадцать лет брака одной семьей они жили всего шесть лет: сначала в однокомнатном номере московской гостиницы «Интернациональная», потом в собственной квартире в доме №76 по Ленинградскому проспекту, напротив Центрального аэродрома. Познакомились в Ленинграде зимой 1925 года. Педагогический институт, в котором училась тогда Ольга Орехова, в порядке шефства над эскадрильей устроил в клубе части драмкружок. Два года роман Ольги и Валерия развивался исключительно на сцене. А когда Ольга закончила институт и автоматически перестала шефствовать, Чкалов сделал ей предложение.

У жены, в доме на Петроградской стороне, вблизи Геслеровского (ныне Чкаловский) проспекта, Валерий бывал только наездами — его эскадрилью перевели в Гатчину. 1 января 1928 года Ольга родила сына. К этому времени Чкалова перевели в Брянск, и он писал оттуда письма: «Лелик, почему так долго у сынки нет зубов? Ты обрати внимание. Это плохо, если у него все сразу пойдут потом. Правильно 2 зуба внизу, потом 2 зуба наверху и 4 внизу... Как он сидит? Сам или нет? Капризничает или нет, как оспа? Ты вот все эти мелочи про сынку не пишешь. Как вырос? Вес какой его? Сейчас же сходи и взвесь! Ты знаешь, как мне хочется все это знать! Душу свою скучающую, больную, на бумагу не выложишь, да ты ее и так понимаешь». Ольга Эразмовна понимала. И терпела. И прощала. И ждала. Сидел муж в тюрьме — носила ему передачи и жалела. Стал народным кумиром — стояла рядом с ним на трибуне и гордилась. Они собирались завести шестерых детей. Получилось только троих. В мае 1933 года родилась дочь, которую в честь отца назвали Валерией. Младшая девочка родилась летом 1938 года, через полгода после смерти Валерия. Ее назвали Ольгой, в честь матери...

«Чуть» в авиации не считается...

Утром 1 мая 1935 года Ольга с сыном, не замечая холодного весеннего ветра, стояли на собственном балконе и следили за полетом чкаловского самолета. Его трудно было перепутать с другими участниками авиапарада: моноплан с тупой мордой, одно крыло — красное... Валерий вернулся домой поздно вечером — сияющий, победный, слегка пьяный: «Ворошилов представил меня Сталину! Сказал: «Это тот самый воздушный хулиган».

В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ СТАЛИНА НА ПРИЕМЕ В КРЕМЛЕВСКОМ ДВОРЦЕ ЧКАЛОВ ПРЕДЛОЖИЛ: «ДАВАЙТЕ, ИОСИФ ВИССАРИОНОВИЧ, ВЫПЬЕМ НА БРУДЕРШАФТ...»

Сталин спросил Чкалова: «Это правда, что вы без парашюта летаете?» — «Иосиф Виссарионович, я летаю на опытных машинах. Они очень ценны, и губить их жалко. Так вот, чтобы не было соблазна...» — «Неправильно рассуждаете, товарищ Чкалов. Нам ваша жизнь дороже любой машины!»

Чкалов потихоньку усмехнулся: как будто речь идет только о его жизни! В памяти всплыл недавний случай: он получил тогда задание испытать новые авиационные бомбы. Сбрасывать их нужно было в точно обозначенный пятачок. Только вылетели с аэродрома — с мотором что-то случилось. Бортмеханик сказал, что нужно срочно садиться. Но бомбы еще на борту, а если с ними сядешь — взорвешься! Бомбардир посмотрел вниз: на первый взгляд место выглядело удачным. Во всяком случае никакого населенного пункта под ними нет, а есть ли под деревьями люди — с такой высоты все равно не разглядеть. Но стоило ему открыть люк бомбового отсека, как Чкалов выхватил из кобуры пистолет: «А ну отойди! Всем лечь на пол и не двигаться, а то выстрелю!» Чкалов сел на крохотную площадку между деревьями, да так нежно, что бомбы не были потревожены. «Товарищ командир, а ведь чуть не гробанулись!» — сказал бомбардир, едва придя в себя от пережитого. «Чуть» в авиации не считается», — ответил Чкалов. Он действительно был убежден, что спасение собственной жизни — последнее, о чем следует думать в экстремальной ситуации. Или и вправду считал себя заговоренным?!

ЧКАЛОВ ВСЕГДА ГОВОРИЛ ПЕРЕД ВЫЛЕТОМ НА ИСПЫТАНИЯ НОВОГО САМОЛЕТА ФРАЗУ «ПОЕХАЛИ». МНОГО ПОЗЖЕ ЭТУ ПРИВЫЧКУ ПЕРЕЙМЕТ ЮРИЙ ГАГАРИН.

Орден Ленина и личный самолет

...Через три дня после знакомства со Сталиным Чкалова наградили орденом Ленина, а к нему в придачу выделили автомобиль с водителем и еще личный самолет! (Свой ПО-2 Чкалов держал в ангаре Химкинского авиазавода, а по выходным катал на нем сына.) Так Чкалов из фигуры романтической стал превращаться в фигуру политическую.

Вскоре после исторического перелета в Америку горьковчане выдвинули его в депутаты Верховного Совета. Одновременно с этим Чкалову присвоили новое воинское звание — комбриг. А потом произошло и совсем невероятное: Сталин предложил Чкалову пост наркома внутренних дел. Берию предполагалось сделать его заместителем. Впрочем, Валерий отказался: мол, вся его компетентность во внутренних делах ограничивается знакомством с брянской тюрьмой, а этого мало.

«Давайте, Иосиф Виссарионович, выпьем!..»

В том, что произошло дальше, одни винят Берию, другие говорят, что с некоторым опозданием был выполнен приказ Ежова (в тот день уже неделю как отстраненного от обязанностей наркома внутренних дел). Третьи утверждают, что трагедию подстроили по прямому указанию Сталина. А может, никакого злого умысла и не было. Просто к 21 декабря — дню рождения Сталина — конструкторы хотели во что бы то ни стало сделать подарок: сдать новый суперсовременный истребитель, не хуже, чем немецкий «мессершмитт», а на его доработку по уму требовалось еще несколько месяцев... Более или менее точно известно только одно: Сталин был увлечен женой Ежова — рыжеволосой красавицей Суламифью. А она вдруг стала в открытую появляться с Чкаловым...

Глубокой осенью 1938 года Валерий махнул отдохнуть на родину. Он всегда отдыхал только на Волге, в родном Васильево, которое, правда, уже к тому времени называлось не Васильево, а Чкаловском. Погостил у брата Алексея и у сестры Софьи. Потом поехал к матери, в дом своего детства. «Ну что, сынок, Ольга твоя Софье рассказывала, что ты неладно вел себя у Сталина?» — «Да ладно, мать, не переживай! Сталин тоже человек и шутки понимает. А дело было так. Подошел он ко мне на приеме в Кремлевском дворце и говорит: «Хочу выпить, Валерий Павлович, за ваше здоровье». А я отвечаю: «Спасибо, оно у меня и так прекрасное. Давайте лучше, Иосиф Виссарионович, выпьем за ваше здоровье!» А рюмочка-то у него маленькая-маленькая, да и не водка в ней, а вода минеральная — все стенки пузырьками покрыты! Взял я из его рук эту рюмочку, а взамен ему — большой бокал с водкой: «Давайте, Иосиф Виссарионович, выпьем на брудершафт!» — «И что же?» — «Да ничего... Выпил я свой бокал, он свой тоже пригубил. Ну и поцеловались мы. Вот и все!» — «Глупый ты у меня, сынок», — качала головой Наталья Георгиевна.

Он сказал: «Поехали!» — и покачал крыльями...

Чкалов рассчитывал побыть дома еще, но с завода пришла телеграмма: «Все готово. Ваше присутствие необходимо». Это значило, что день испытания истребителя И-180 назначен. И Чкалов срочно выехал в Москву. «Прибыл?» — удивлялись многие. Чкалов злился: «Знаю, что про меня теперь говорят. Мол, стал важным лицом и не больно-то лезет в пекло».

15 декабря 1937 года — за шесть дней до дня рождения Сталина — был страшный мороз. Уже сидя в кабине, Чкалов проверил акт о готовности самолета И-180. И сказал: «Поехали». Чкалов всегда говорил так перед вылетом (много позже эту привычку переймет Юрий Гагарин). Вылетел Чкалов в районе нынешней станции метро «Полежаевская». По дороге встретил самолет своего приятеля Коккинаки — покачал крыльями в знак приветствия. Покружил над дачей Сталина в Кунцево и полетел к аэропорту на Ходынском поле. До посадки оставалось метров 400, когда жалюзи моторного отсека заклинило в открытом положении, мотор, переохладившись, заглох, и самолет стал падать.

Все обошлось бы, не окажись перед ним деревянный барак, возле которого в цветастом пальто стоял ребенок. Если бы Чкалов врезался в этот барак, стропила самортизировали бы удар, и все могло кончиться иначе. Но летчик направил самолет в последний вираж и врезался в столб. Удар головой о металлическую арматуру не оставляет шансов даже заговоренным. Это произошло на том месте, где сейчас стоит дом N52 по Хорошевскому шоссе (там расположен детский сад).

Авария... Никто за это не ответил...

Через час к Ольге Эразмовне пришел ученик Чкалова Аркадий, сын Василия Ивановича Чапаева. Он сказал, что только что самолет ее мужа потерпел аварию. «Но вы не волнуйтесь, Валерий Павлович жив», — сказал Аркадий, пряча глаза. «Я уже много лет жена летчика. Говори правду», — велела Ольга Эразмовна. «Он в тяжелом состоянии». А еще через несколько минут по радио передали, что Герой Советского Союза Валерий Павлович Чкалов не приходя в сознание скончался в Боткинской больнице. Как только Чкалова похоронили на Красной площади у Кремлевской стены, специальная комиссия по расследованию обстоятельств его гибели вынесла заключение: в системах самолета было 48 неустраненных дефектов. Кто персонально отвечал за эти нарушения, установить не удалось. И, вопреки обыкновению тех лет, никто не был репрессирован. Правда, ведущий инженер по испытаниям, который дал добро на вылет 15 декабря, через несколько дней при странных обстоятельствах выпал из пригородного поезда. И-180 пытались отладить, но еще три летчика пострадали при испытаниях. В результате самолет забраковали. А карьера конструктора Поликарпова резко пошла на спад: никто, кроме Чкалова, не умел учить его самолеты летать.

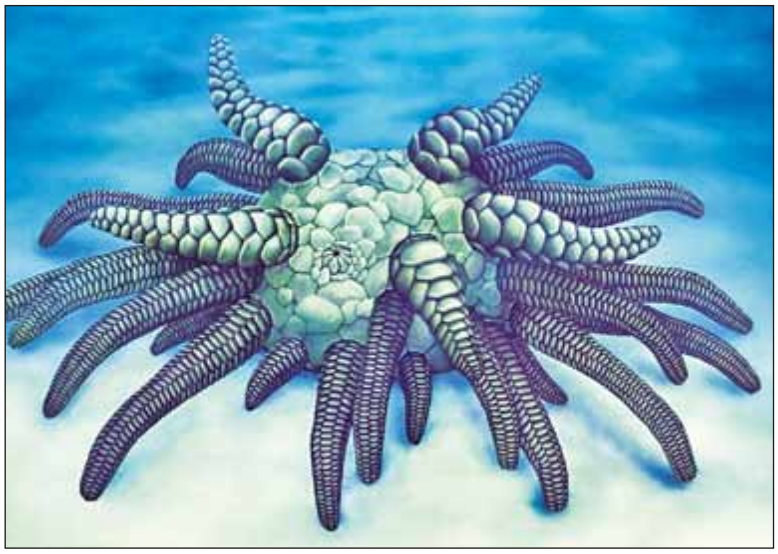
Как там, у них?

НА ГАИТИ ЛЮДИ ЕДЯТ ГЛИНУ

Гаитянка Моник Рема каждое утро с соседками месит глину. В чан женщины добавляют соль и в лучшем случае обрезки овощей. Когда масса становится гладкой, из нее лепят маленькие лепешки, сушат на солнце, а потом везут на рынок. Это еда для самых бедных. Жители Гаити считают глиняное печенье ценным источником кальция и лекарственным средством, помогающим при болях в животе.

СТЕНЫ ЛАТАЮТ СКОТЧЕМ

Китайцы строят так много и так быстро, что это плохо сказывается на качестве новостроек. Некоторые здания разваливаются всего через несколько месяцев после сдачи объекта. Однако находчивые китайцы не унывают. Они латают трещины строительным скотчем и уверяют, что в этом нет ничего страшного и пугаться не стоит.



Открытие

Ученые нашли ужасного монстра, который жил 430 миллионов лет назад, и создали объемное изображение из окаменелостей существа. Это оказался новый для науки вид. Назвали его ктулху из-за сходства с чудовищами из вымышленной вселенной, созданной писателем Говардом Лавкрафтом. У новоиспеченного монстра было несколько щупалец. На них он, как на ногах, передвигался по дну древнего океана и ими же ловил добычу. Вообще-то это было крошечное существо размером чуть больше пятирублевой монеты. Но тогда весь животный мир состоял из таких же крошечных существ. И для многих из них ктулху был гигантским исчадием ада.

Ей-богу, правда! — **Что нас ждёт в будущем**

Вместо носа — две дырки

Как будут выглядеть люди через тысячу лет? На этот вопрос попытались ответить британские ученые.

■ Средний рост людей постепенно увеличивается. Сейчас у женщин он составляет 154 см, у мужчин — 164. Если так пойдет дальше, то к XXX веку женщины подрастут в среднем до 180 см, мужчины — до 210.

■ Пищеварительный тракт человека станет короче. Так наши потомки уберегут себя от катастрофического ожирения. Короткий кишечник будет всасывать меньше питательных веществ, способствующих набору веса. Сократится и количество зубов. Ведь еда станет мягче и не надо будет ее тщательно пережевывать. А значит, уменьшатся размеры рта и челюстей.

■ А вот глаза у потомков увеличатся, так как основой непосредственного общения людей станут выражение лица и движения глаз.

■ Несмотря на укороченный пищеварительный тракт, люди станут толще, поскольку будут тратить гораздо меньше калорий, чем надо было бы.

■ Носы у людей станут одинаковыми по форме и размеру. Причина — кондиционеры, которые сводят на нет влияние климата. Ученые уверены, что форма и размер носа зависят от климатических условий. Кто-то считает, что носы могут исчезнуть вовсе — за ненадобностью. От них останутся две дырочки. В лучшем случае — едва заметные бугорки. Причина — продолжающиеся мутации. Они уже привели к тому, что человек за несколько тысяч лет потерял три четверти своего обоняния.

■ Волосы у потомков исчезнут. Везде. Якобы природа пойдет на такой шаг в целях экономии водных ресурсов на помыв и бритье. Дефицит воды приведет к тому, что и у почек появится новая функция — извлекать воду из мочи и сохранять ее в организме.

■ Кожа у людей в будущем станет цвета кофе с молоком из-за смешения рас. На лице будет больше морщин из-за повышенной радиации, спровоцированной озоновыми дырами.

Цифры и факты

■ В КИТАЕ РАСТЕТ БАМБУК-ЛИСТОКОЛОСНИК, КОТОРЫЙ ЗА СУТКИ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 40 СМ.

■ ПЛОТНОСТЬ САТУРНА НАСТОЛЬКО МАЛА, ЧТО, ЕСЛИ ПОМЕСТИТЬ ЕГО В ВОДУ, ОН БУДЕТ ПЛАВАТЬ НА ПОВЕРХНОСТИ.

Для тех, кто верит

В семье болеют потому, что «болен» дом

Нередко недуги становятся хроническими, вынуждая постоянно ходить по врачам. Но даже лечение не всегда помогает.

ОБРЯД «НА ЧЕТЫРЕ УГЛА»

В таких случаях нужно лечить дом. Обряд проводите в полнолуние или на убывающей луне. Понадобится обычная квадратная табуретка и восковые церковные свечи (по четыре для каждой комнаты и кухни). На углы табурета поставьте по свечке. В качестве подсвечника можно использовать картошку. Отрежьте круглый ломтик и с помощью горячего воска закрепите на нем свечу.

В центре комнаты поставьте табурет со свечами так, чтобы они смотрели в углы комнаты. Свечи зажгите от спички (это важно!) и читайте «Отче наш». Молитву надо начитывать на каждую свечу. Дождитесь, пока свечи полностью догорят, огарки и «подсвечники» аккуратно сложите в пакет, а табурет перенесите в следующую комнату и проведите такой же обряд. Не забудьте о кухне.

Когда очистите квартиру, завяжите пакет, в который сложили все ненужное, и выбросьте его в большой контейнер подальше от дома. Пока идете, ни с кем не разговаривайте, и на обратном пути тоже.

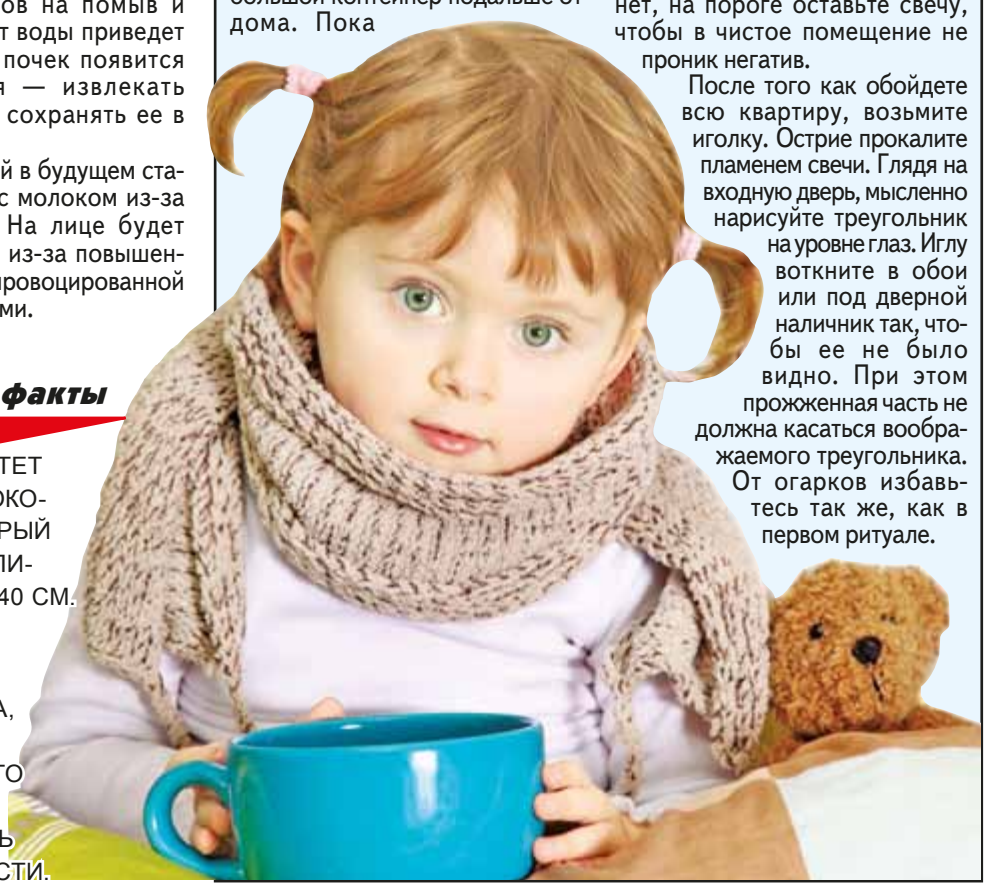
«ЦЫГАНСКАЯ» ИГЛА

Купите новую «цыганскую» иголку. Так называют большие иглы. Вернувшись домой, откройте входную дверь, зажгите церковную свечу и начинайте читать «Отче наш», двигаясь по периметру квартиры против часовой стрелки. Описывайте свечой круги, чертите в воздухе кресты. Особое внимание уделите зеркалам. Задержитесь возле них подольше, проведите свечой три раза. Свеча может потухнуть. Поэтому заранее положите в карман спички, чтобы заново поджечь ее.

Нужно почистить не только пространство, но и вещи: диваны, картины и фотографии на стенах... В каждой комнате двигайтесь от двери против часовой стрелки. Когда дойдете до окна, остановитесь и очистите каждую часть крест-накрест. Не забывайте о шкафах, тумбочках. Все поочередно открывайте и чистите. Постоянно читайте «Отче наш».

Выходя из каждой комнаты, дверь закрывайте. Если двери нет, на пороге оставьте свечу, чтобы в чистое помещение не проник негатив.

После того как обойдете всю квартиру, возьмите иголку. Острие прокалите пламенем свечи. Глядя на входную дверь, мысленно нарисуйте треугольник на уровне глаз. Иглу воткните в обои или под дверной наличник так, чтобы ее не было видно. При этом прожженная часть не должна касаться воображаемого треугольника. От огарков избавьтесь так же, как в первом ритуале.



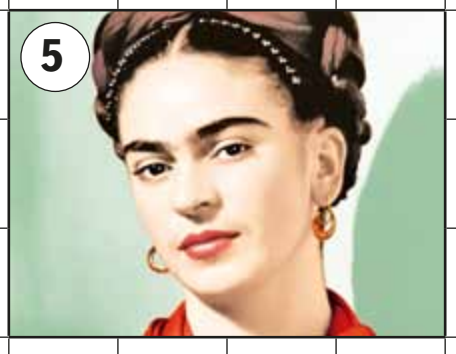
Недавно ночью меня кто-то схватил за щиколотку...

Со мной произошло что-то странное. Сплю отдельно от мужа, хотя он против, мы с ним даже ругались на этой почве. Несколько дней назад ночью меня кто-то схватил за щиколотку. Проснулась, подумала, что почудилось, и перевернулась на другой бок. И снова чувствую — обхватили щиколотку. Испугалась, села на кровати и вдруг ясно услышала мужской голос: «Что тебе вообще нужно?»

Сказано было ясно и четко. Я схватила подушку с одеялом и убежала к мужу под бочок. Уснула сразу же. Через два дня решилась снова лечь одна. До часа ворочалась, только начала дремать, как кто-то из-под меня стал вытягивать простыню. Кошка не спит, ко мне не подходит, пищит. Я опять ушла к мужу. Ничего не понимаю. Или просто с ума схожу?

Лилия, Тюменская обл.

Прическа «под одуванчик»
Домашнее рыбоводство
Историческая дисциплина
Национальность Рюрика
Принц испанских кровей
Товарищ грузин
Наклон судна
Снасть, удерживающая мачту
Враг бандерлогов
Компонент зубной пасты
Место для певчих в храме
Антигерманский блок
Тот, кто властвует
Не сидится ему на месте
Сибирская плотва
Княжна Луговская
Другое название лабазника
Мера мощности
Муза Петрарки
Правый приток Куры
Бурый галоген
Сборник законов
Анна у Есенина
Моргающая часть глаза
Спокойный Сухова
Код доступа к компьютеру
Венгерский изобретатель
Стихотворение Фудзи
Проблемы с памятью
Раздел педагогики
Гость из Анкары
Предок ламы
Возвышение для проповеди
Комическая сценка в цирке
Ржавчина для химика
Прозвище рокера Осборна
Певец... Сюткилава
Доллар на сленге
Белорусская столица
Аэропорт в Екатеринбурге
Внутренности квартиры
Божье взыскание
Наукоград в Эстонии
Ложное обвинение
Французский астроном
Современная копия монеты
Полимер для ногтей
Самый высокий водопад
Описание ордена
Военная неволя
Традиционный доктор
Человек-липучка
Сорная рыба Евразии
Бухенвальдский звон
Камень для облицовки
Аборигены Эмиратов
Запретная прежде тема
Романов на троне
Штат управленцев
Инспектор в романе Адамова
Основала детский театр
Отворот на рукаве
Блеск потертых штанов
Пластинка с файлами
Попавший в ощип и во щи
Черта характера мухи



Составила Елена Короткова

Яблочные маски

Сам себе косметолог

ЛУЧШЕ ВСЕГО ДЛЯ МАСОК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗЕЛЕНЫЕ ЯБЛОКИ.

■ **Морковная** хорошо увлажняет, питает вялую и дряблую кожу. Очистите 1 яблоко и 1 морковь, натрите на мелкой терке, смешайте и наложите на лицо и шею на 20 минут.

■ **Белковая** применяется при жирной коже. Смешайте размятое печеное яблоко с предварительно взбитым белком и нанесите на лицо на 10-15 минут, затем смойте холодной водой, а кожу смажьте кремом.

■ **Из печеного яблока.** Разотрите яблоко, добавьте несколько капель оливкового масла и 1 чайн. ложку меда. Такая маска отлично питает кожу, делает ее эластичной и замедляет процесс старения.

■ **Медовая** маска омолаживает и отбеливает кожу. Особенно полезна для сухой и нормальной кожи. Очищенное яблоко натрите на мелкой терке, добавьте 1 чайн. ложку меда. Маску наложите на лицо на 15-20 минут.

■ **Масляная** применяется для смягчения и лечения трещин и ссадин на коже лица (особенно на губах) и рук. Тертое яблоко смешайте с 1 чайн. ложкой сливочного масла и нанесите маску на лицо на 15-20 минут.

■ **С глицерином**. Маска смягчает воспаленную или обожженную на солнце кожу. Слегка разбавьте водой 1/2 стакана яблочного сока, добавьте 1/2 чайн. ложки глицерина. Маску наложите либо непосредственно на лицо, либо смочите этим раствором марлю и приложите ее к лицу.

На каждый день

■ СНИМАЙТЕ МАКИЯЖ СРАЗУ, КОГДА ПРИХОДИТЕ ДОМОЙ, А НЕ ПЕРЕД СНОМ.

■ НАНОСИТЕ ПОМАДУ КИСТОЧКОЙ, ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ ЧЕТКИЙ КОНТУР. И ПАЛЬЦАМИ, ЕСЛИ НУЖНО ПРИДАТЬ ОБЪЕМ ГУБАМ.

■ ГЕЛЬ ДЛЯ УКЛАДКИ БРОВЕЙ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ГЕЛЕМ ДЛЯ ВОЛОС. НАНЕСИТЕ ЕГО НА ЩЕТОЧКУ И УЛОЖИТЕ БРОВИ.

Для тех, кому за...

Долой усталый взгляд!

Слишком яркий макияж или одежда не по возрасту может прибавить несколько лет. Что еще делает женщину старше?

1 Неокрашенные седые волосы. У кого-то седина появляется уже в 30 лет. Кто-то не седеет до глубокой старости. Против генетики, как говорится, не пойдешь. Но если вам приходится красить волосы, чтобы скрыть седину, делайте это вовремя.

2 Неухоженные руки. Ничто так не выдает возраст женщины, как руки. Они сильно страдают от стирки, мытья посуды и других домашних обязанностей. Привыкайте выполнять домашнюю работу в перчатках.

3 «Бульдожьи щечки» и дряблая шея. Это касается женщин, склонных грустить и печалиться по каждому пустяку. Печально опущенные углы рта со временем превращаются в «бульдожьи щечки». Привычка опускать голову и размышлять о своей пропащей жизни приводит к морщинам на шее и появлению второго подбородка.

4 Бронзовый загар. После 40 лет женщину красит не загар, а интересная бледность и нежный румянец.

5 Одежда с блестками и люрексом. Возраст после 40 лет не случайно назван возрастом элегантности — одежда должна быть спокойной и выдержанной в цветах.

6 Замазывание недостатков тональным кремом. Замаскировать можно какие-то неровности кожи, но тут важно соблюдать осторожность. Чтобы освежить лицо, добавьте тени на верхнюю часть скул и под бровью или пользуйтесь более легкими тональными средствами.

7 Обвисшее тело. Неважно, что помогает вам держать форму — йога, бассейн или бег, но без этого сейчас нельзя.

8 Лак для ногтей персикового цвета. Розовато-лиловый цвет — не самый лучший выбор лака для ногтей. Из-за этого ваша кожа может выглядеть старше. Отдайте предпочтение глянцевому белому или кремовому розовому, они придают свежесть вашей коже.

9 Усталый взгляд. Вспомните себя в 16 лет — вам все было интересно, поэтому глаза горели. Если не ждете от жизни ничего хорошего, ваш взгляд прибавляет вам лишние годы. Любите жизнь за ее маленькие радости. Будьте благодарны за все, что она вам дарит, и за хорошее, и за плохое. Любите себя и улыбайтесь чаще!

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 001430

Как там, у них? — *Полезно знать*

Секрет японской талии

В Японии очень мало полных людей — всего 3,5%. Для сравнения: почти 50% россиян имеет лишний вес. Чем же питаются японцы?

* Каждый день японцы стараются употреблять как можно больше вареных овощей. Без них обед — это не обед, а ужин — это не ужин. Такие овощи хорошо усваиваются и обеспечивают организм клетчаткой. Жареная пища — это не о японской кухне.

* Японки отказываются от продуктов на букву «м»: майонеза, макарон, мучного. Никакой пользы они не приносят, зато могут стать причиной плохой кожи и лишних килограммов.

* Никогда не запивают еду водой. Воду или чай лучше выпивать до или через полчаса после приема пищи.

* На ночь выпивают стакан кефира с ложкой перца чили. Это отличное средство для выведения лишней воды из организма.

* Если хочется сладенького, лакомятся кусочком горького шоколада. Он способствует сжиганию жира, улучшает состояние волос и ногтей. А еще притупляет чувство голода. В целом японские десерты низкокалорийные и не очень сладкие.

* Не смешивают в одном приеме пищи углеводы и жиры. Это помогает контролировать вес без утомительного подсчета калорий.

* Никаких искусственных подсластителей. Они повышают аппетит и формируют зависимость от сладкого.

* Каждые полгода устраивают «генеральную чистку» организма. Сдают анализы и по их итогам получают десятидневное меню на основе зеленых смузи с высоким содержанием клетчатки и хлорофилла. А можно употреблять овощные салаты, супы и свежевыжатые соки.

* Главный напиток в жизни японцев — зеленый чай. Традиции чайных церемоний, которые существуют сотни лет, популярны и сейчас. Зеленый чай — верный помощник при похудении, он хорошо выводит лишнюю жидкость из организма.

* Японцы почти не едят жирное мясо. Зато и дня не могут представить без свежей рыбы и морепродуктов.

Боги рекламы

САМОЕ НЕПРОСТОЕ В ЖИЗНИ — ПОНЯТЬ, КАКОЙ МОСТ СЛЕДУЕТ ПЕРЕЙТИ, А КАКОЙ СЖЕЧЬ.

МАЛЬЧИК ДОСТАВАЛ СОСЕДЕЙ ИГРОЙ НА СКРИПКЕ 5 ЧАСОВ, А ВРАЧ ДОСТАВАЛ СКРИПКУ ИЗ ПОПЫ МАЛЬЧИКА 5 МИНУТ. «ГДЕ СПРАВЕДЛИВОСТЬ?» — СПРАШИВАЮТ СОСЕДИ.

Анекдоты

Жена пилит мужа:
— Вкрути лампочку!
Муж, с дивана:
— Отстань! Я тебе что, электрик?
Жена:
— Кран почини, уже неделю капает!
Муж:
— Я тебе что, слесарь?
— Бачок унитаза сломался!
— Я тебе что, сантехник?
На следующий день приходит муж с работы: лампочки горят, кран не капает, бачок не течет... Спрашивает жену:
— Кто починил?
— Соседа попросила.
— Сколько заплатила?
— Да он денег не взял, сказал: «Или дай мне, или спой!»
— Надеюсь, ты спела?
— Я тебе что, певица?

***

— Семочка, я тут сахар искала и нашла в дуле твоего ружья деньги. Что ты мне хотел купить, дорогой?

***

Муж смотрит по телевизору футбол. Жена спрашивает:
— Витя, помнишь, как мы сыграли свадьбу?
— Вничью.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов
Подписные издания
Официальный каталог Почты России
Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412
ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»
Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Тьфу ты!

А ты не обзывайся!

ПРИШЕЛ КАК-ТО БОЕЦ ЗА НОВОЙ ФОРМОЙ...

Мать моей подруги родом с Украины. Работает кладовщицей в отделении МЧС. Кладовщица, естественно, выдает личному составу спецодежду и прочее. И вот приходит к ней один боец за новой формой. Она, окидывая его фигуру взглядом:
— Ты чи пидрис, чи шо?
В переводе на русский «Ты, что ли, подрос, или что?» Потому что видит, что парня слегка разнесло вширь и размер формы может отличаться от прежнего.
Реакция этого салабона была неадекватной. Он вдруг подпрыгнул, закричал:
— Что вы себе позволяете? — И выскочил из помещения.
Женщина пожала плечами и продолжила работать дальше.

Через час вызывают ее вдруг на ковер к начальству. И началось:
— Как вы могли, да как вы посмели?..
Та в полных непонятках: что, мол, я сделала такого?
Выясняется, что этот пожарный накатал начальнику докладную записку, что кладовщица Прохоренко при выдаче обмундирования обозвала его непотребными словами и всячески оскорбила при исполнении служебных обязанностей. Бедная кладовщица от всего отказывается. Вызвали «оскорбленного». Спрашивают:
— Ну и как тебя обозвали?
Тот:
— Чипидрисом.
Немая сцена. Занавес.

Ирина С., Самара

ОДИН ПАРЕНЬ ЖАЛУЕТСЯ ДРУГОМУ:
«ПОШЕЛ Я С ДЕВУШКОЙ В КИНО И КУПИЛ БИЛЕТЫ НА МЕСТА ДЛЯ ПОЦЕЛУЕВ, НО КАССИРША МЕНЯ ОБМАНУЛА, И ЭТО ОКАЗАЛИСЬ МЕСТА ДЛЯ «МАКСИМ, ОТВАЛИ, ПОЖАЛУЙСТА!»

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 2.Будуар. 5.Селяне. 9.Хохма. 10.Носки. 11.Нерв. 12.Двор. 14.Уезд. 15.Стенд. 17.«Огонь!». 18.Вокалистка. 20.Сласти. 23.Лампас. 25.Имение. 26.Склеп. 27.Бремя. 30.Кувейт. 31.Камергер. 34.Навага. 35.Рэдклифф. 38.Марксист. 41.Кобра. 42.Амур. 43.Тютюн. 44.«Абба». 46.Гюго. 50.Устье. 51.Рефери. 53.Крепыш. 54.Драхма. 55.Унисон. 57.Особа. 59.Осло. 61.Лель. 62.Джип. 63.Ксенон. 64.Лари. 65.Зубр. 66.Сыск. 67.Триера. 68.Отсек. 70.Уссури. 72.Евклид. 74.Филин. 76.Морока. 78.Соус. 79.«Сааб». 81.Тапир. 82.Каир. 84.Пончо. 85.Снегоход. 87.Переплет. 90.Супруг. 91.Скипидар. 95.Разгон. 96.Кроки. 97.Ампер. 98.Мастер. 99.Профан. 102.Дракон. 105.Патриотизм. 107.Квант. 108.Запев. 109.Инки. 110.Макс. 112.Рожь. 113.Класс. 114.Бруно. 115.Тесьма. 116.Рутина.

По вертикали: 1.Портал. 2.Бандит. 3.Дуров. 4.Рид. 5.Сыр. 6.Ябеда. 7.Ендова. 8.Иконка. 13.Волнение. 16.Отребье. 19.Клипса. 21.Азнавур. 22.Иркутск. 23.Ломонос. 24.Почтамт. 28.Вкладка. 29.Царство. 32.Муфта. 33.Гомер. 36.Эскалоп. 37.Люрекс. 39.Крюгер. 40.Сангина. 45.Безрассудство. 47.Грампластинка. 48.Демонстрант. 49.Сероводород. 50.Ушу. 52.Ида. 56.Напор. 58.Белье. 60.Одр. 61.Лис. 67.Тиф. 69.Кеа. 71.Уинстон. 73.Консоме. 75.Индиго. 77.Капоне. 78.Статист. 80.Брезент. 82.Кудри. 83.Рапид. 85.Сопрано. 86.Гагарин. 88.Переезд. 89.Таганок. 92.Климат. 93.Просвира. 94.Анархия. 100.Равель. 101.Артист. 103.Резьба. 104.Обедня. 105.Покос. 106.Маори. 110.Моа. 111.Сор.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

А		А	К	В	А	Р	И	У	М	И	С	Т	И	К	А	
Ф	Т	О	Р		А					Н			Р		К	
Р			Х	О	Р	Ы				Ф		К	Е	Ш	А	
О	Ч	К	И		Я					А	Н	Т	А	Н	Т	А
	Е	В		Г	Е	Г	Е	М	О	Н			Ц		А	
	Б	Р	О	М		Г				Т	А	В	О	Л	Г	А
	А		В	Е	К	О						А		А		Р
С	К	Л	Е	Р	О	З				П	Е	Т	Р	У	Х	А
Н			Д	И	Д	А	К	Т	И	К	А		Т	У	Р	О	К
Е			Е		Е					Р			Б	А	К	С
Г	У	А	Н	А	К	О				О	З	З	И		К	
И		М	И	Н	С	К				Л		У	К	Т	У	С
Н	А	В	Е	Т		И	Н	Т	Е	Р	Ь	Е	Р		А	А
А		О		Р		С						А	К	Р	И	Л
	А	Н	Х	Е	Л	Ь				Н	А	Б	А	Т		Ю
	Л		И		А					О			Р	У	С	Т
П	Л	Е	Н		П	Р	И	С	Т	А	В	А	Л	А		Т
	О		К	А	Л	О				О		О		С	А	Ц
А	П	П	А	Р	А	Т				Д	И	С	К	Е	Т	А
	А		Л	А	С	А				Е		Е		К	У	Р
О	Т	Г	И	Б		Н	А	З	О	И	Л	И	В	О	С	Т	Ь

Гороскоп с 9 по 22 октября

Судьба готовит вам приятные сюрпризы

ОВЕН Осень — время перемен. В жизнь возвращаются старые, давно забытые друзья, встреча с которыми порадует вас. И чаще общайтесь с детьми, причем подружески, на равных. Сами не заметите, как помолодеете душой и телом. Сны в этот период могут приоткрыть завесу тайны над близким будущим. Скорее всего, они окажутся приятными.

ТЕЛЕЦ Судьба готовит вам выкрутасы: возможны и приятные сюрпризы, и мелкие неприятности. Но отнеситесь к невзгодам с юмором — они станут смехотворными. Будьте внимательны к сердцу. В сезон осенних дождей его защитят орехи и семечки. Самые «сердечные» — грецкие орехи. Достаточно съедать 8-10 штук в день.

БЛИЗНЕЦЫ Благодарность творит чудеса. Она, как бумеранг, вернется к вам в виде счастливых событий, прибыли, выздоровления... Начните радоваться тому, что имеете, чтобы получить желаемое! Просто будьте благодарны судьбе за то, что рядом с вами надежные люди. Постарайтесь чаще готовить блюда из тыквы. Она поможет легко справиться с раздражительностью и усталостью, улучшит сон. А это так важно в сезон осенней депрессии.

РАК Выбирайте для общения только милых вашему сердцу людей. Сейчас вам так нужна их поддержка, а может, и ценный совет. О здоровье: осенью особенно уязвимы почки. Чтобы предупредить обострение, заваривайте очищенные тыквенные семечки кипятком (1 чайн. ложка семечек на 1 стакан кипятка) и пейте как чай.

ЛЕВ В осеннюю хандру и депрессию некоторые люди, и вы в их числе, впадают из-за отсутствия ярких красок. Мозгу не нравится, когда все вокруг серое и черно-белое. Поэтому его стоит взбодрить разноцветьем. Носите яркую одежду, хотя бы яркий шарф или шейный платок. Мозг перестанет унывать. А еще поднять настроение можно так: залейте 1 ст. ложку листа мяты перечной 1 стаканом кипятка, держите 5 минут на маленьком огне и пейте по 1/2 стакана утром и на ночь.

Лучший способ сбросить вес — есть сколько хочется того, чего вы терпеть не можете.

ДЕВА Может, хватит утирать слезы и ждать, когда кто-то прибежит вам на помощь? Давно пора научиться спасать себя самим и тащить, как Мюнхгаузен вытащил себя из болота за косичку. О здоровье: если, не дай бог, воспалится седалищный нерв, смешайте любой нутряной жир с растертыми в кашицу стручками горького перца (1:1), выложите на салфетку и прикрепите к больному месту на 5-10 минут.

ВЕСЫ В вашей жизни есть ангел. Он помогает вам, в нужный момент подставляет плечо, ведет по жизни. Выведет и на этот раз, и вы сможете избежать неприятностей. О здоровье: самое время подналечь на морковный сок и тертую морковь. В сезон простуд достаточно съедать 1-2 моркови в день или выпивать 1/2 стакана свежевыжатого морковного сока, чтобы организм насытить витаминами.

СКОРПИОН Вы же знаете, что за все надо платить? Пусть не деньгами, а чем-то другим, например здоровьем или любовью. Припоминаете за собой грешки? Пока не поздно, повинитесь перед тем, кого обидели. И не забывайте подкармливать организм магнием — он улучшает память и работу мозга. Ешьте гречневую кашу, свеклу, щелкайте семечки подсолнечника.

СТРЕЛЕЦ К вам на кривой кобыле не подъедешь: вы слишком ранимы, обидчивы... Задеть ваши нежные струны души легче, чем отнять конфету у ребенка. Вас защитит красная шерстяная ниточка, повязанная вокруг левого запястья. А чтобы лучше спать, примите перед сном 2 чайн. ложки меда с соком лимона (смешайте заранее в пропорции 3:1).

КОЗЕРОГ Дайте волю фантазии! Чем больше будете думать о заветном желании, представляя, что сказка уже стала былью, тем быстрее оно исполнится. Неплохо бы укрепить иммунитет, чтобы никакая простуда к вам не прилипла. В этом поможет напиток из апельсиновых корок. В 1 л кипятка добавьте цедру одного апельсина. Настаивайте 2 часа, добавьте мед по вкусу и пейте перед сном.

ВОДОЛЕЙ Кто-то из родственников попытается раздуть из крошечной искры пламя, вызвав вас на серьезный разговор. Главное — не отвечайте резкостью на резкость, и тогда гроза пройдет стороной... Вдоволь ешьте виноград. Он не только замедляет старение, но и улучшает работу сердца. В стакане виноградного сока содержится суточная норма витаминов группы В, которые помогают в борьбе со стрессами.

РЫБЫ Если у вас есть мечта, желание и настойчивость, они прорастут даже сквозь асфальт! Главное — не испугаться, не остановиться! Вам никто и ничто не может помешать, кроме вас самих. О здоровье: каждый вечер перед сном пейте по стакану кефира без сахара. Это пойдет на пользу кишечнику. Еще полезнее, если покрошить в кефир зелень.

В следующем номере читайте:

✓ **Не дай себя обмануть**
МЕНЬШЕ ЖИРНОЙ ПИЩИ — ЗДОРОВЕЕ СЕРДЦЕ.

✓ **Актуально**
ЧЕТЫРЕ «С» ОТ ПРОСТУДЫ.

✓ **Лечебная гимнастика при остеохондрозе**
КАЧАЕТ КАК БАМБУК НА ВЕТРУ.

✓ **Что лучше съесть при диабете**
КУСОЧЕК ХЛЕБА ИЛИ БУБЛИК?

✓ **Сам себе доктор**
МЕДОВЫЙ МАССАЖ УСПОКОИТ НЕРВЫ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **124568** экз. Заказ **1547**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 02.10.2019 г.
Дата выхода в свет 02.10.2019 г. Подписано в печать 25.09.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 143 568 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Гостиная хозяйки в богатом доме. **5.**Деревенские жители. **9.**Прикольная шуточка. **10.** Вязаная одежда на ногах. **11.**Натянутая струна души. **12.** Участок у дома. **14.**Часть губернии. **15.**Доска для объявлений. **17.**Команда батарее. **18.**Певица-профи. **20.**Кондитерские лакомства. **23.**Нашивная полоса на брюках. **25.**Недвижимость барина. **26.**Гробница, усыпальница. **27.**Тяжкая обязанность. **30.**Сосед Саудовской Аравии. **31.**Придворное звание. **34.**Северная морская рыба. **35.**Актер в роли Гарри Поттера. **38.**Адепт учения автора «Капитала». **41.**Змея с капюшоном. **42.**Бог, разбивающий сердца. **43.**Дешевый табачок. **44.**Поп-квартет из Швеции. **46.**«Отец» Гавроша и Квазимодо. **50.**Место впадения реки в море. **51.**Судья на ринге. **53.**Малыш-силач. **54.**Валюта греков до евро. **55.**Согласие в пении. **57.**Знатный, важный человек. **59.**Столица среди фьордов. **61.**Катя на эстраде. **62.**Авто с повышенной проходимостью. **63.**Инертный газ. **64.**Деньги в Грузии. **65.**Бизон-европеец. **66.**Занятие Пуаро. **67.**Античное гребное судно. **68.**Бокс в подводной лодке. **70.**В честь этой реки назван тигр. **72.**Древнегреческий математик. **74.**Пернатый ухарь. **76.**Нудная путаница. **78.** Подливка к кушанью. **79.**Шведская легковушка. **81.**С хоботком, но не слон. **82.**Главный город египтян. **84.**Накидка мексиканца. **85.**Мотоцикл на полозьях. **87.**Обложка книги. **90.**Одиссей для Пенелопы. **91.**Растворитель из живицы. **95.**Набор скорости перед взлетом. **96.**Схема местности на глазок. **97.**Единица силы тока. **98.**Начальник в цеху. **99.**Несведущий неумеха. **102.**Сказочный крылатый змей. **105.** Любовь к отчизне. **107.**Наименьшее количество энергии. **108.**Старт солиста. **109.**Индейцы, обожающие золото. **110.** Имя Штирлица. **112.**Злак для черного хлеба. **113.**Группа однокашников. **114.**Философ, сожженный инквизицией. **115.**Лента по краю одежды. **116.**Жизнь по шаблону.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Пышный вход в здание. **2.**Грабитель, разбойник. **3.**Русский дрессировщик. **4.**«Всадник без головы», автор. **5.**Начинка хачапури. **6.**Юный наушник. **7.**Старинная чаша. **8.**Эмблема на мониторе компьютера. **13.**Беспокойство, тревога. **16.**Отбросы, негодные остатки. **19.**Прищепка на ухе. **21.**Шарль-шансонье. **22.**Город на Ангаре. **23.**Декоративное растение. **24.**Городской центр связи. **28.**Дополнительный лист в книге. **29.**Тридесятое за тридевять земель. **32.**Труба для согревания рук. **33.**Слепец, создавший «Одиссею». **36.**Жареный ломоть мяса. **37.**Блестящая нить. **39.**Фредди с улицы Вязов. **40.**Мягкий красно-коричневый карандаш. **45.**Неблагоразумный поступок. **47.**Предшественница компакт-диска. **48.** Участник шествия. **49.**Газ с запахом тухлых яиц. **50.**Китайское единоборство. **52.**Гора на Крите. **56.**Давление войск. **58.**Простыни и наволочки. **60.**Постель в старину. **61.**Друг Маленького принца. **67.**Сыпная и брюшная зараза. **69.**Попугай из Новой Зеландии. **71.**Черчилль по имени. **73.**Крепкий мясной бульон. **75.**Краситель для джинсов. **77.**Мафиози из Чикаго Аль... **78.**Актер на роли без слов. **80.**Грубая непромокаемая ткань. **82.**«Златые кольца» на голове. **83.**Ускоренная киносъемка. **85.**Высокий женский голос. **86.**Первый человек в космосе. **88.**Смена места жительства. **89.**Подставка под котел. **92.**Особенности погоды в регионе. **93.**Хлебец для церковного обряда. **94.**Безвластие, отсутствие управления. **100.**Французский композитор. **101.**Профессионал на сцене. **103.**Винтовая нарезка гайки. **104.**Церковная служба. **105.**Время уборки сена. **106.** Туземец Новой Зеландии. **110.**Вымершая бескрылая птица. **111.**Грязь, не выносимая из избы.

Составила Елена Тимошенко